

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

EXPLORATION DU LANGAGE MICROCORPOREL

DE L'ACTEUR CRÉATEUR

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN THÉÂTRE

PAR

AMÉLIE LANGLAIS

JUIN 2017

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.03-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Je vais d'abord remercier mes acteurs pour leur temps, leur énergie et leur créativité. Julie Berson, merci pour ta rigueur, ta passion, ton abandon. Martine Pype Rondeau, merci pour ta virtuosité, ton intelligence, ton audace. Henri Chassé, merci pour ta précision, ta générosité, ton amour du jeu et ton expérience de la scène.

Merci à ma directrice de recherche, Francine Alepin, d'avoir éclairé de nombreux moments de doute, d'y avoir cru.

Merci à Cédric Delorme-Bouchard, Amanda Perron et Kathleen Aubert d'avoir participé si généreusement à la création.

Merci à l'École supérieure de théâtre de l'Université du Québec à Montréal pour son soutien financier dans le cadre du programme de bourses d'excellence FARE.

Merci aux professeurs de la maîtrise en théâtre et à mes collègues d'avoir participé à l'épanouissement de mes idées. Merci de « préserver les lieux de la création, les lieux du luxe de la pensée, les lieux du superficiel, les lieux de l'invention de ce qui n'existe pas encore, les lieux de l'interrogation d'hier, les lieux du questionnement. » (Lagarce)

**Et à tous ceux qui sont près de moi, ceux qui comptent (vous vous reconnaissez)
merci d'être là...**

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	vi
RÉSUMÉ.....	vii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I	
JEU RÉALISTE : PRINCIPES ET FORMATION	6
1.1. La tradition du jeu réaliste remise en question	7
1.2 Les théories du jeu de l'acteur	8
1.2.1. De la vérité du jeu chez Stanislavski au jeu psychologique chez Strasberg	9
1.2.2. L'analyse active et l'action physique dans la deuxième partie des travaux de Stanislavski	11
1.2.3. Michael Chekhov et la composition psychophysique	12
1.2.4. Meyerhold et l'approche biomécanique	13
1.2.5. Rudolf Laban et la maîtrise du mouvement	15
1.3. Vivre ou ne pas vivre les émotions de son personnage ?	16
CHAPITRE II	
LE LANGAGE MICROCORPOREL : THÉORIES DE LA COMMUNICATION NON VERBALE EN DIALOGUE AVEC LA PRATIQUE DE L'ACTEUR RÉALISTE.....	21
2.1. Le langage non verbal : dialecte des émotions	22
2.2. Desmond Morris : portrait anthropologique et comportemental	23
2.2.1. Les gestes intimes : geste relique, autocontact, gestes de déconnexion et de substitution	24
2.2.2. Les gestes de la communication : signaux scandés, postures en écho, signaux barrière et mouvements d'intention	26
2.2.3. Les gestes qui trahissent le mensonge	29
2.2.4. Exemples d'exercices en lien avec les théories de Desmond Morris.....	30

2.3. Paul Ekman et l'expression faciale des émotions universelles.....	33
2.3.1. La tristesse.....	34
2.3.2. La surprise.....	35
2.3.3. La peur.....	36
2.3.4. La colère.....	36
2.3.5. Le dégoût et le mépris.....	37
2.3.6. La joie.....	37
2.3.7. Exemple d'exercices en lien avec les théories d'Ekman.....	39
2.4. Philippe Turchet et les micromouvements en situation de communication	40
2.4.1. Les autocontacts.....	41
2.4.2. L'autocontact dans la zone du visage.....	42
2.4.3. L'autocontact dans la zone du corps.....	44
2.4.4. Les positions et les mouvements du regard.....	46
2.4.5. Exemples d'exercices en lien avec les théories de Turchet	47
2.5. Pat Ogden et les mouvements respiratoires.....	49
2.5.1. Exemples d'exercices en lien avec les théories d'Ogden.....	51
2.6. Gregory Bateson et les principes de la <i>double contrainte</i>	51
CHAPITRE III	
L'EXPLORATION DU LANGAGE MICROCORPOREL DE L'ACTEUR	
CRÉATEUR	
3.1. Les laboratoires : acteurs, contenu et procédés	54
3.1.1. <i>Le Pays lointain</i> de Jean-Luc Lagarce : matière dramatique en lien avec la recherche-crédation.....	55
3.1.2. Explications des différentes théories.....	57
3.1.3. Expérimentations et applications	58
3.1.4. l'auto-observation de l'acteur en processus de création.....	59
3.2. Synthèse des résultats selon les commentaires des acteurs	60
3.2.1. L'apport kinesthésique du langage microcorporel.....	62
3.2.2. Les mouvements respiratoires et les autocontacts : les outils les plus pertinents selon les acteurs.....	63

CONCLUSION	66
ANNEXE A	
RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE SOUMI AUX ACTEURS SUITE À LA RECHERCHE-CRÉATION	70
APPENDICE A	
DVD DE LA VIDÉO DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION	79
RÉFÉRENCES.....	80

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
Tableau 1.1. Symbolique de l'autocontact en fonction de la zone et du côté du corps selon Turchet.....	45

RÉSUMÉ

Cette recherche-création s'interroge sur les nouvelles découvertes de la communication non verbale et du langage corporel en lien avec la pratique de l'acteur dans une interprétation réaliste.

L'objectif de ce mémoire-création est d'explorer, dans une partition réaliste, les différentes possibilités expressives du langage microcorporel, défini comme le vocabulaire non verbal fondé sur l'observation et l'analyse de la gestuelle inconsciente comme expression manifestable des émotions.

Le premier chapitre met en place les théories du jeu réaliste selon Stanislavski, Strasberg et Chekhov ainsi que les différentes approches du corps selon Meyerhold et Laban. Il expose aussi la possible complémentarité de ces théories.

Le deuxième chapitre veille à l'explication des recherches sur la communication non verbale qui ont permis l'articulation du langage microcorporel. L'étude s'attarde au langage non verbal comportemental, aux microexpressions du visage, à la gestuelle spécifique en état de communication ainsi qu'aux micromouvements de la respiration. Les travaux de Desmond Morris, Paul Ekman, Philippe Turchet et Pat Ogden y sont à l'étude. Des liens entre les principes de la *double contrainte* selon Gregory Bateson et notre recherche y sont également tissés.

Le troisième chapitre retrace le processus de la recherche-création. Il met en place les méthodes d'objectivation par l'auto-observation, détaille les principales étapes des laboratoires d'exploration et met en lumière les résultats de la recherche selon la perspective des acteurs participants. Ce chapitre tente aussi de faire le lien entre le texte *Le Pays lointain* et les objectifs de la recherche.

L'essai se conclut sur les questionnements et les contraintes qui ont jalonné cette recherche-création.

Mots-clés : acteur, jeu réaliste, jeu corporel, communication non verbale, langage microcorporel.

INTRODUCTION

L'acteur, le danseur, le mime, dont le rôle est de transmettre des pensées et des sentiments et des expériences à travers des actions corporelles, ne doit pas seulement maîtriser ses modèles; mais comprendre les significations de ceux-ci. Ainsi, l'imagination est-elle enrichie et l'expression s'en trouve-t-elle développée. (Laban, 1994, p. 101)

L'origine de ce mémoire-crédation est une passion profonde pour l'interprétation et le jeu réaliste. De par notre parcours académique et notre pratique de comédienne, nous avons cultivé une fascination pour le travail de l'acteur et ses outils de création. Nos réflexions sur la justesse de l'interprétation et le jeu réaliste nous ont amenée à développer une sensibilité pour la précision et pour l'observation du comportement humain.

Parallèlement à notre carrière de comédienne, nous nous sommes intéressée à la psychologie comportementale ainsi qu'aux avancées considérables qui ont été faites sur le plan de la communication non verbale. Ces différentes sciences et approches permettent de mieux comprendre le fonctionnement psychique et physique des émotions. Certains chercheurs sont de plus en plus aptes à faire le lien entre la psychologie et corps, le geste et le corps, le mouvement et l'émotion.

Une branche de la communication non verbale (le langage gestuel inconscient) se consacre plus particulièrement au dialogue entre les émotions et les mouvements. Actuellement, ce langage est envisagé selon une multitude d'approches, notamment en neurolinguistique (Bandler et Grinder), en psychoanatomie (Messinger), en analyse morphogestuelle (Veyrat) ainsi qu'en synergologie (Turchet).

De cet intérêt pour langage non verbal et le jeu de l'acteur, des questions sont nées: dans une perspective de jeu réaliste, comment les avancées de la communication non verbale peuvent-elles bonifier l'interprétation réaliste ? Pouvons-nous faire le lien entre le *langage microcorporel*¹ et les approches déjà existantes du jeu physique ? L'exploration du langage microcorporel serait-elle un moyen d'aider l'acteur à composer une partition de jeu réaliste ? Si oui, quelles en seraient les constituantes les plus pertinentes ?

La méthodologie utilisée pour notre recherche-création adopte une approche heuristique permettant une approche réflexive. Il s'agit d'un va-et-vient entre nos lectures et nos découvertes sur les théories du langage non verbal, leur application pratique dans le jeu par l'exploration et le retour réflexif par l'auto-observation. De plus, nous avons emprunté quelques éléments de l'approche systémique pendant les périodes de laboratoire. Aussi, nous cherchions à faire le lien entre les différentes théories afin que l'acteur puisse composer son propre langage et développe un vocabulaire microcorporel applicable à son jeu.

Le premier chapitre aborde la question du jeu réaliste et des traditions qui y sont reliées. Nous présentons les approches des théoriciens du jeu de l'acteur les plus influents en tentant de faire ressortir la perspective théorique du rapport corporel au jeu réaliste. Les théories du jeu réaliste selon Stanislavski, Strasberg et Chekhov, ainsi que les différentes approches du corps selon Meyerhold et Laban, y sont

¹ Pour les besoins de notre recherche, nous privilégierons l'expression langage microcorporel afin de désigner le vocabulaire non verbal fondé sur l'observation et l'analyse de la gestuelle inconsciente comme expression manifestable des émotions. Cette définition est librement inspirée des principes de la synergologie de Philippe Turchet et de l'analyse morphogestuelle de Jean-Pierre Veyrat. L'analyse morphogestuelle se définit comme « une méthode d'exploration de la personnalité fondée sur l'analyse du comportement observable » (<http://www.morphogestuelle.com>). La synergologie, quant à elle, est une « discipline permettant, à travers l'observation du langage non verbal, de développer sa propre capacité à comprendre l'être humain » (Turchet, 2009, p. 315).

également abordées. Nous exposons aussi la possible complémentarité de ces théories.

Le second chapitre expose quelques théories de la communication non verbale et du langage microcorporel tout en soulignant les différentes hypothèses qu'elles ont soulevées concernant le jeu de l'acteur. L'étude s'attarde au langage non verbal comportemental, aux microexpressions du visage, à la gestuelle spécifique en état de communication ainsi qu'aux micromouvements de la respiration. Les travaux de Desmond Morris, Paul Ekman, Philippe Turchet et Pat Ogden y sont à l'étude. Des liens entre les principes de la *double contrainte* selon Gregory Bateson et notre recherche y sont également tissés.

Pour cette recherche-crédation, nous avons exploré cet aspect de la communication non verbale afin d'enrichir le travail physique et émotif de l'acteur dans sa création. En effet, les ateliers proposés visaient à considérer les différents éléments du langage microcorporel comme un ensemble de composantes que l'acteur devait apprendre à organiser et à intégrer dans son jeu.

L'acteur-danseur, lui, n'a pas d'autre outil que son propre corps [...]. L'artiste de scène doit exécuter des mouvements qui caractérisent le comportement et le développement de la personnalité humaine dans une variété de situations changeantes. Il doit savoir comment personnalité et caractère se reflètent dans les gestes, la voix et le discours. (Laban, 1994, p. 129)

Afin que notre exploration du langage microcorporel soit concluante, nous avons choisi de travailler avec des acteurs professionnels, doués et compétents en ce qui a trait au jeu réaliste. Nous avons validé nos expérimentations en recourant à l'auto-observation des ateliers filmées et lors des nombreuses discussions avec les acteurs sur leurs impressions concernant le travail comme acteur ou comme observateur ainsi qu'à travers la lecture de leurs journaux de bord. Ce matériel ainsi qu'un

questionnaire récapitulatif (voir annexe A) rempli par les comédiens participants nous ont servi pour rendre compte de nos résultats.

Nos laboratoires se sont articulés autour de l'interprétation du texte *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce. Ce drame moderne à la forme éclatée est un exemple probant des défis que peut rencontrer l'acteur réaliste contemporain. On retrouve, dans ce texte, la complexité de l'expression de l'intime, en contradiction avec l'adresse directe au spectateur. Le réalisme ne s'exprime donc pas dans la forme, mais dans les particularités langagières des dialogues.

C'est peut-être dans la représentation de l'incapacité des personnages à toucher le réel dans le discours, dominés par l'autocorrection que le spectateur parvient à concevoir celui-ci et qu'il se trouve par le même effet, très activement impliqué dans la production de l'effet de réalisme. (Douzou, 2011, p. 10)

Le dernier chapitre permet de retracer le processus de la recherche-crédation. Nous détaillons la nature ainsi que les principales étapes des laboratoires. Nous mettons en place notre méthode d'objectivation par l'auto-observation. Nous procédons ensuite à une brève analyse du texte *Le Pays lointain* et tentons de faire le lien entre ce texte et nos objectifs de recherche. Finalement, nous mettons en dialogue les résultats de la recherche avec la perspective des acteurs participants à partir de leur témoignage.

Enfin, nous avons choisi de présenter notre recherche-crédation sous forme d'une conférence-démonstration. Cette dernière nous a permis de mettre en lumière une importante partie de notre travail, soit d'enrichir, de baliser et de théoriser un nouveau langage scénique influencé par la microgestuelle. La conférence-démonstration fut aussi l'occasion de mettre en pratique nos outils, de les confronter à une matière

dramatique ainsi qu'à des conditions de création. De plus, elle nous a offert la possibilité d'éprouver nos découvertes dans un contexte de représentation.

CHAPITRE I

JEU RÉALISTE : PRINCIPES ET FORMATION

Au Québec, le jeu réaliste est encore la pratique la plus courante sur les scènes et les écrans. Même si les acteurs contemporains sont appelés à travailler les formes les plus éclatées de la nouvelle dramaturgie, l'expression réaliste des émotions demeure la base de l'interprétation. La notion de réalisme repose le plus souvent sur les principes de vraisemblance et de ressemblance. La vérité sur scène (vraisemblance) et l'imitation du réel (ressemblance) s'associent afin de créer une convention théâtrale qui fait de la scène une reconstitution de la vie et du comportement humain. « Dans la vie courante, la vérité est ce qui existe réellement, ce qu'on connaît. Tandis que sur scène, elle est faite de choses qui n'existent pas réellement, mais qui pourraient arriver. » (Stanislavski, 1963, p. 136). Dans un tel contexte, on demande à l'acteur d'être vrai, d'être naturel, d'agir sur scène comme il agit réellement et ressemblablement dans la vie. Ainsi, le naturel dans l'émotion, la justesse et la reproduction sincère des sentiments font généralement partie des exigences du jeu. Diderot dira : « Qu'est-ce donc que le vrai talent ? Celui de connaître les symptômes extérieurs de l'âme d'emprunt, de s'adresser à la sensation de ceux qui nous entendent, qui nous voient, et de les tromper par l'imitation de ces symptômes. » (Diderot, 1981, p. 170). Selon ces principes, le jeu réaliste naîtrait de l'imitation, de la simulation et de la capacité de l'acteur à faire croire en la sincérité de ce qu'il exprime. Mais comment apprend-on à l'acteur à être vrai ? Comment lui enseigne-t-on, aujourd'hui, le jeu réaliste ?

1.1. La tradition du jeu réaliste remise en question

La formation professionnelle de l'acteur en Occident a très peu évolué depuis la seconde moitié du XX^e siècle. L'acteur en formation apprend les bases du jeu dramatique réaliste en suivant généralement le « système » élaboré par Stanislavski. Les fondements de cette approche concernent la construction du personnage et se résument aux éléments suivants : analyse exhaustive du texte et détermination des objectifs, des enjeux et des intentions du personnage, construction du sous-texte, répétitions, exploration par l'improvisation et recours à la mémoire affective. En contrepartie, bien des créateurs, dont Meyerhold, Grotowski, Brecht ou plus près de nous Mnouchkine, ont reconsidéré le recours à l'expérience vécue et aux principes de l'identification de l'acteur à son rôle en proposant un travail avec le corps, une approche de jeu distanciée ou une vision moins divisée entre jeu psychologique et jeu physique. Dans un entretien mené par Josette Féral sur les théories du jeu, Arianne Mnouchkine dira :

Je pense que le théâtre est l'art du présent pour l'acteur. Il n'y a pas de passé, pas d'avenir. Il y a le présent, l'acte présent. Quand je vois de jeunes élèves travailler, comme ils disent, « sur les méthodes de Stanislavski », je suis surprise de constater combien parfois ils « rentrent au passé ». Évidemment, Stanislavski parle du passé du personnage, d'où il vient, de ce qu'il fait. Mais alors, du coup, les élèves n'arrivent plus à trouver le présent tout simplement, l'action présente. (Féral, 1989, p. 9)

En outre, investir dans le passé pour construire la matière vivante sur scène et stimuler l'instant présent avec le spectateur semblent être des voies contradictoires. L'acteur qui se contente de puiser uniquement dans son vécu, sa matière émotive personnelle et sa capacité à réactiver ses souvenirs pour créer, limite son imaginaire, son potentiel expressif, sa prise de parole et, par le fait même, sa créativité.

Or, l'acteur contemporain n'est pas un simple interprète, un maître du « revivre » ou un participant passif au travail de la mise en scène. Par sa création, il contribue à la dramaturgie, à l'écriture scénique, à l'esthétique, à l'impact émotionnel ou politique de la représentation. Son travail d'interprétation peut être considéré comme une œuvre d'art complexe et autonome, libre et donnée à celui qui regarde. Une œuvre éphémère, bien sûr, créée de corps et de voix, mais aussi d'émotions, d'intelligence et de mouvements.

Le maître virtuose doit posséder une maîtrise complète de son instrument, et l'instrument d'un acteur est un mécanisme bien complexe. L'acteur ne se sert pas seulement de sa voix comme le chanteur, de ses mains comme le pianiste, de son corps comme le danseur. Il est obligé de jouer simultanément de tous les éléments spirituels et physiques de l'être humain. (Stanislavski, 1984, p. 326)

Ainsi, privilégier une vision du jeu où le corps, l'esprit et les mécanismes émotifs dialoguent pourrait permettre à l'acteur d'enrichir sa création et son interprétation.

1.2 Les théories du jeu de l'acteur

Cette section aborde les différentes théories du jeu réaliste et du jeu physique élaborées par les praticiens les plus influents du XX^e siècle, dont Constantin Stanislavski, Lee Strasberg, Michael Chekhov, Vsevolod Meyerhold et Rudolf Laban. Nous tenterons de faire émerger l'essence de leur questionnement sur le dialogue entre le corps et l'émotion afin de positionner notre recherche et de déterminer les principes de jeu sur lesquels notre création prendra appui.

1.2.1. De la vérité du jeu chez Stanislavski au jeu psychologique chez Strasberg

Constantin Stanislavski était animé par la recherche d'une pédagogie du jeu de l'acteur tout au long de sa vie. En réaction à la déclamation, aux gestes appuyés et au jeu stéréotypé des acteurs de son époque, il préconise un art plus vrai, plus proche de la réalité. Il se consacre à l'élaboration d'un « système », qu'il ne décrit pas comme « un ensemble de lois, mais comme un processus évolutif sans cesse réajusté, à utiliser lorsque quelque chose ne fonctionne pas » (Aslan, 2005, p. 86)

La première partie de sa recherche a été consacrée à l'élaboration et à la transmission du « système », qui est encore la référence actuelle en ce qui a trait au jeu réaliste. Cette méthode se résume principalement à la construction psychologique du personnage, à l'identification de l'acteur à son rôle et au recours à la mémoire affective pour y arriver. La mémoire affective se décrit comme l'éveil des sentiments « supraconscients » de l'acteur dans le but de les transférer sur le personnage. « Tout comme la mémoire visuelle peut reconstruire des images mentales à partir de choses visibles, la mémoire affective peut ressusciter des sentiments qu'on croyait oubliés [...] » (Stanislavski, 1963, p. 171). Il s'agit dès lors, de réactiver le souvenir personnel du comédien par sa mémoire affective afin de déclencher l'émotion correspondante à celle qu'il doit vivre éprouver sur scène. Selon Stanislavski, le travail de l'acteur se résume à revivre sur scène des sentiments qui proviennent de son expérience et de son vécu. La vérité de son jeu repose sur sa capacité à se remémorer et à retourner dans des états émotionnels passés qui correspondent à ceux du personnage. Sans la construction psychologique sous-jacente, le corps n'a donc pas d'autonomie expressive. Le corps n'est qu'un véhicule de l'émotion provoquée par la mémoire affective.

L'Occident a été particulièrement marqué par cette première étape du travail de Stanislavski. En effet, certains adeptes du « système », dont Lee Strasberg (*Actors Studio*) et Stella Adler, ont participé à son implantation en Amérique en travaillant

avec des acteurs connus ou qui le sont devenus. Influencé par les avancées de la psychanalyse, Strasberg a fait évoluer le jeu psychologique jusqu'au jeu dit psychanalytique. La mémoire affective est alors exacerbée ; on n'a plus simplement recours à ses souvenirs personnels, mais « on réveille chaque soir un traumatisme enfoui dans la mémoire, on l'exhume pour développer devant le public un paroxysme émotionnel » (Aslan, 2005, p. 303). L'émotion est provoquée de l'intérieur, va vers l'extérieur et toute impasse sur le jeu est considérée comme étant la conséquence d'un blocage psychologique. Pour arriver à ce que l'acteur puisse avoir accès à une interprétation juste qui repose sur l'intériorité, Strasberg préconise une approche physique fondée sur la relaxation afin de vaincre toute tension musculaire qui pourrait nuire au flux de l'émotion. « Jouer est une activité organique qui fait appel à toutes les ressources physiques et psychologiques de l'acteur; toute difficulté- aussi banale qu'elle soit- a tendance à empoisonner l'organisme : elle bloque l'impulsion, diminue ou divise la concentration, ébranle la croyance. » (Strasberg, 1965, p. 166). Strasberg s'attardera à analyser ces blocages sous la loupe de la psychanalyse. Sur le plan technique, il se soucie très peu de la diction ou de la gestuelle. Le corps de l'acteur n'est que l'outil de transmission de l'état psychologique et de la construction intérieure du personnage. Le legs de Strasberg est au cœur même de la tradition de jeu nord-américaine. La grande popularité des étudiants de Strasberg et de *l'Actors Studio* a marqué la formation de l'acteur et a eu pour conséquence de faire évoluer les approches du jeu vers un réalisme psychologique que Stanislavski a lui-même questionné à la fin de sa vie.

Les théories du jeu réaliste énoncées dans la première partie des travaux de Stanislavski et reprises par Strasberg sont toujours au centre de la formation actuelle de l'acteur. Par contre, cette approche du jeu dite psychologique peut être contraignante. En effet, elle tend à limiter le potentiel créateur de l'acteur puisqu'elle ne fait appel ni à sa créativité ni aux possibilités expressives de son corps. En

revanche, la deuxième partie du travail de Stanislavski repose sur une toute nouvelle approche physique ancrée dans l'action et dans le présent.

1.2.2. L'analyse active et l'action physique dans la deuxième partie des travaux de Stanislavski

Au terme de sa vie, Stanislavski constate les failles de la mémoire affective et du jeu purement psychologique. Influencé par les travaux d'un de ses élèves, Vsevolod Meyerhold, il travaille à la construction du personnage par les actions physiques. Le travail de table (essentiellement axé sur l'analyse du texte) sera remplacé par « l'analyse active », soit la mise en place par l'improvisation des actions à accomplir pour traduire les motivations du personnage et le sous-texte. Les étapes de « l'analyse active » sont les suivantes : « les acteurs lisent une scène, l'analysent, racontent ce qu'ils vont jouer, puis analysent ce qu'ils ont joué » (Aslan, 2005, p. 110).

Stanislavski propose à la fin de sa trajectoire créatrice que l'acteur assume la pratique de l'analyse de son personnage non pas assis autour d'une table, mais à partir de sa propre nature psycho-physique. Voilà en termes pratiques, la différence entre le premier SYSTÈME (celui de l'intériorisation) et le deuxième SYSTÈME (celui des actions physiques) ; faire que l'acteur vivifie l'analyse de son personnage dans la praxis créatrice et non dans l'obligation d'activer le personnage intellectuellement, en marge de l'action concrète. (Thénon, 1988, p.59)

Ainsi, Stanislavski rejette les principes du « revivre » et de la construction psychologique pour se tourner vers les principes de l'approche physique. Stanislavski avance que, « lorsque vous êtes engagés dans les actions physiques, vous vous désengagez de la vie de votre subconscient. C'est ainsi que vous lui donnez la liberté d'agir et que vous l'incitez à travailler de manière créative » (Stanislavski, 1961, p. 261). Il s'agit dès lors de créer une partition d'actions justifiées et déterminées préalablement. Précisons que bien qu'elles soient organiques, ces actions traduisent

toujours un contenu psychique. « Compte tenu que tout état psychologique s'exprime par le corps et que toute action a une motivation, la logique des actions physiques peut faire comprendre au spectateur les motivations psychologiques du personnage » (Perelli-Contos, 1988, p. 17). L'expression des émotions qui résultent des actions devient une matière avec laquelle l'acteur peut construire et travailler. Son corps devient alors un espace de création tout en respectant les contraintes de vérité essentielles au réalisme.

1.2.3. Michael Chekhov et la composition psychophysique

En poursuivant et en développant les théories de la deuxième partie des travaux de son maître Stanislavski, Chekhov cherche à faire le lien entre le corps et l'esprit de l'acteur :

Chacun sait que le corps et l'esprit dépendent étroitement l'un de l'autre et influent constamment l'un sur l'autre. [...] Certains acteurs sont capables de parler avec beaucoup d'intelligence d'un personnage, de sentir profondément un rôle, mais sans parvenir à communiquer au public ce qu'ils ressentent ou ce qu'ils comprennent en interprétant ce rôle. Leurs pensées, leurs émotions restent en quelque sorte enfermées à l'intérieur d'un corps mal préparé. (Chekhov, 1980, p. 20)

Afin de mieux préparer le corps de l'acteur, Chekhov élabore une série d'exercices qui visent à redonner au corps une sensibilité pour répondre aux « impulsions créatrices de l'esprit » (Chekhov, 1980, p. 21). Il travaille à « une méthode psychophysique qui repose sur les vocables suivants : objectifs, atmosphère, rayonnement, réceptivité, corps imaginaire, rythme et geste psychologique » (Aslan, 2005, p. 105). Pour Chekhov, la création de l'acteur est corporelle avant d'être intellectuelle et consiste à pénétrer par le corps l'état d'esprit du personnage, son intériorité. Le processus de construction du personnage débute donc par une visualisation, une transposition imaginaire nourrie par la vie intérieure du comédien.

L'imaginaire est stimulé par l'improvisation et l'exploration de différents schémas corporels. Le travail physique de l'acteur est effectué de façon à retrouver l'impulsion de l'émotion en donnant de la souplesse au corps pour que ce dernier puisse l'exprimer.

Chekhov préconise aussi une autre approche corporelle pour déclencher l'émotion. « Il convient de faire naître les sentiments par une action physique » (Aslan, 2005, p. 107), par un geste qu'il nomme *geste psychologique*. En effet, il considère que « le mouvement, s'il est exécuté avec force, a le pouvoir de stimuler notre volonté ; que la nature de ce mouvement éveille en nous un désir ; et que son intention appelle en nous des sentiments » (Chekhov, 1980, p. 93). Par contre, le *geste psychologique* de Chekhov demeure symbolique et représente l'énergie ou l'impulsion du personnage. « Ce n'est pas un geste quotidien, mais un geste type, un archétype engageant totalement le corps, la psychologie et l'âme. » (Aslan, 2005, p. 108). Le *geste psychologique* sert essentiellement à construire un personnage de manière plus organique et découle avant tout de l'épanouissement psychologique et de l'intériorité de l'acteur. Par ailleurs, la recherche de Chekhov en ce qui concerne le dialogue entre le geste et l'émotion laisse entrevoir l'importance de l'approche physique dans la construction du personnage, ce à quoi nous nous référerons.

1.2.4. Meyerhold et l'approche biomécanique

Ancien élève de Stanislavski, Meyerhold rejette les principes du « système » et du réalisme pour préconiser un théâtre de convention. « Il remplacera l'idée de la nature par celle de la convention, l'illusion du personnage par le jeu des formes et des signes. » (Vitez, 1994, p. 18). Il développe alors l'approche biomécanique qui « se réclame de la théorie psychologique de William James et qui fait de l'émotion la conséquence finale de l'acte » (Pezin, 2003, p. 293). En effet, Meyerhold recentre l'expression de l'acteur sur l'action physique. Il ne s'agit donc plus d'exprimer sur

scène les sentiments qui se traduisent en actions, mais de les provoquer par l'action, par le geste. « Si j'ai pris la pose d'un homme triste, je puis me mettre à éprouver de la tristesse. » (Meyerhold, 1963, p. 173)

« Le but pédagogique de Meyerhold était la création d'un comédien complètement expressif dont le corps était au service de l'imagination. » (Baldwin, 1999, p. 140). Meyerhold développe une méthode rigoureuse où le travail physique est au cœur de la création. Il introduit dans sa pratique un entraînement athlétique qui nécessite, de la part de l'acteur, une concentration aiguë et un effort soutenu. Il insiste sur « la nécessité de développer la capacité de maintenir une ligne d'action intacte, de trouver la joie d'une concentration absolue sur la tâche et de maintenir un niveau d'engagement constant ». (Baldwin, 1999, p. 145)

Pour Meyerhold, l'acteur doit aussi être conscient de la présence du spectateur. En effet, il considère que l'imagination du spectateur complète et enrichit la partition dramatique de l'acteur. Dès lors, l'état émotif de l'acteur passe au second plan puisqu'il ne cherche plus à « revivre », mais à stimuler l'émotion chez le spectateur. Par la biomécanique, Meyerhold cherche à introduire à la fois un entraînement, mais aussi une nouvelle conscience du corps qui induit l'émotion tout en la contrôlant. Il dira :

Si la forme est juste, le fond, les intonations et les émotions le seront aussi, parce que déterminées par la position du corps, à condition que l'acteur possède des réflexes facilement excitables, c'est-à-dire qu'aux tâches qui lui sont proposées de l'extérieur, il sache répondre par la sensation, le mouvement et la parole. [...] Par exemple : en représentant la peur, l'acteur ne doit pas commencer par prendre peur (la « vivre »), puis se mettre à courir ; non, il doit d'abord se mettre à courir (réflexe) et ne prendre peur qu'après, parce qu'il se voit courir. En langage théâtral d'aujourd'hui, cela signifie : « il ne faut pas vivre la peur, mais l'exprimer par une action physique. » (Meyerhold, 1963, p. 171)

Meyerhold n'envisage pas ses théories du jeu dans une perspective réaliste. « Absence de sentimentalité, ironie, adresse corporelle caractérisent l'acteur meyerholdien. » (Aslan, 2005, p. 173). L'expression de l'émotion est expressionniste et se dévoile dans des gestes *extraquotidiens*. Pour ce qui est de notre recherche, nous reprendrons le principe de l'acte instigateur de l'émotion, mais dans le contexte d'une construction des personnages réaliste.

1.2.5. Rudolf Laban et la maîtrise du mouvement

Rudolf Laban fut l'un des premiers à considérer les mouvements du corps comme la base de l'expression des émotions. « Chaque phase d'un mouvement, le moindre transfert de poids, tout geste d'une des parties du corps révèle quelques traits de notre vie intérieure. » (Laban, 1994, p. 46)

Pour Laban, « L'homme se meut pour satisfaire un besoin. » (Laban, 1994, p. 19). Laban propose donc une méthode d'analyse et d'observation qui sensibilise l'acteur et le danseur à la signification du mouvement et à l'expression de « messages silencieux » :

Le monde silencieux des idées et des émotions repose, en gestation, dans ces actions, attendant de trouver une forme d'expression cohérente. L'exécutant accentue quelques-unes de ces formes étranges émergeant du monde du silence et de l'inconnu ; et bien qu'il utilise des mouvements identiques à ceux d'une personne ordinaire au travail, il les organise en rythmes et en séquences qui symbolisent les idées qui l'inspirent. (Laban, 1994, p. 128)

Laban dira aussi que « les mouvements intérieurs de l'affectivité et de la pensée se reflètent dans les yeux de l'homme, dans l'expression de son visage et dans les gestes de ses mains » (Laban, 1994, p. 131). Laban décrit les mouvements inconscients comme des mouvements « ombrés » et en souligne leur nature révélatrice sur le plan

expressif. « D'ordinaire, ils sont faits inconsciemment et, telle une ombre — d'où ce terme —, ils accompagnent souvent des mouvements d'action délibérée. » (Laban, 1994, p. 33). Ces mouvements sont souvent les reflets inconscients de conflits intérieurs.

Laban constate qu'en réaction aux excès du mélodrame et à la sentimentalité stylisée, les différents artistes se sont tournés vers un jeu naturaliste dépouillé, « mais [qu'] ils furent incapables d'apprécier les fines tensions de mouvements, presque imperceptibles, se produisant lorsque les gens conversent dans la vie quotidienne ; et [que] l'immobilité qu'ils ont cultivée a donné naissance à un style de jeu momifié ». (Laban, 1994, p. 134)

Laban suggère alors de développer les facultés d'acuité et d'observation de l'acteur et de lui faire expérimenter la sensation du mouvement. L'exploration du langage microcorporel, considéré comme l'expression observable des émotions, pourrait être une piste intéressante afin d'enrichir le vocabulaire gestuel du comédien. Cette exploration permettra à l'acteur de se concentrer sur sa gestuelle personnelle, de développer son acuité et de lui faire expérimenter sur le plan kinesthésique² les effets de ce langage sur son jeu.

1.3. Vivre ou ne pas vivre les émotions de son personnage ?

L'acteur sur scène peut éprouver les émotions de son personnage, mais son travail est d'abord et avant tout de les reproduire et de les interpréter sans nécessairement les ressentir. Sur ce point, nous rejoignons les idées de Meyerhold au sujet de la présence et de la conscience du public. L'acteur n'a pas à vivre ou à ressentir les différents états émotifs de son personnage, mais doit plutôt chercher à les induire au spectateur.

² Nous entendons par kinesthésique, la sensation interne provoquée par le mouvement.

À l'instar de Meyerhold, nous croyons que « c'est en lui [le spectateur] que doivent naître les émotions liées aux sentiments que l'acteur, sans les éprouver, est à même de susciter » (Meyerhold, 1963 p. 167). Après tout, « que l'acteur pleure ou ne pleure pas, peu importe, l'essentiel, c'est qu'il fasse pleurer » (Barrault, 1959, p. 70).

À ce sujet, les théories d'Elly Alida Konijn sont très éclairantes. Se consacrant depuis des années à la relation entre l'acteur et le spectateur, cette professeure et chercheuse au Département des études de théâtre, de cinéma et de télévision de l'Université d'Utrecht affirme qu'« il n'est pas nécessaire d'éveiller chez l'acteur les émotions du personnage pour qu'il les transmette au public de façon convaincante » (Konijn, 2001, p. 246). L'auteure s'appuie sur des études en psychologie pour affirmer qu'un observateur est incapable, le plus souvent, de faire la distinction entre une émotion simulée ou spontanée. Le spectateur perçoit l'expression de l'émotion, mais son interprétation est directement liée à la situation dramatique.

Konijn propose aussi une piste de réflexion intéressante concernant l'acteur en situation de représentation. Elle souligne que, paradoxalement, les théories sur le jeu de l'acteur se concentrent surtout sur le travail de répétition, et non sur celui qu'il accomplit devant public. L'auteure définit les *émotions-tâches* comme étant les « émotions liées à l'exécution de l'action de jouer devant public ». (Konijn, 2001, p. 233)

Dans une recherche empirique réalisée au cours de son doctorat, elle indique que l'acteur, lorsqu'il joue devant public, n'éprouve presque jamais les émotions qu'il cherche à transmettre. Par contre, l'acteur vit toute une gamme d'émotions liées aux exigences de ses tâches ainsi qu'à la situation même de la représentation. Ces *émotions-tâches*, même si elles diffèrent des émotions présumées du personnage, participent, selon elle, à l'illusion de spontanéité et à la vitalité de l'expression de l'émotion. Elle avance que l'acteur peut d'ailleurs tirer profit de ses *émotions-tâches* profit en les façonnant de manière « à ce que leur manifestation sur scène se

conforme à l'expression des émotions du personnage telles que perçues par le spectateur ». (Konijn, 2001, p. 236)

Les états de conscience de l'acteur sont altérés par la présence du spectateur, par l'urgence de répondre à ses attentes (qu'elles soient réelles ou présumées), par le besoin d'accomplir son travail (mémorisation, tâches scéniques, réactions à l'imprévu) et d'être compétent. Il ne peut donc pas compter sur la vérité de ses sentiments personnels ou sur sa capacité à ressentir l'état émotif de son personnage. Par contre, il peut se concentrer sur les actions, les mouvements et les gestes à accomplir.

En terminant, nous chercherons à unifier les différentes théories du jeu réaliste et de l'approche physique. Ce que nous proposons est une approche du jeu de l'acteur complémentaire aux outils déjà mis en place par les précurseurs dont nous avons fait la revue plus haut. L'œuvre de Stanislavski est incontournable dans notre démarche puisqu'elle est la base du jeu de l'acteur encore aujourd'hui. Nous prendrons appui sur les objectifs de sa pratique en ce qui a trait au jeu réaliste afin de chercher un jeu où la sincérité, la vraisemblance et la vérité sont au cœur même de l'interprétation de l'acteur. Stanislavski dira, en parlant du concept de vérité, que l'acteur « doit leur [les spectateurs] faire croire en la possibilité, dans la vie réelle, de sentiments analogues à ceux qu'il éprouve sur scène » (Stanislavski, 1963, p. 137). Nous retiendrons les travaux de la deuxième partie de l'œuvre de Stanislavski, plus précisément les principes « d'analyse active » et d'improvisation. A ce sujet, les travaux de Chekhov sont éclairants, puisqu'ils font le lien entre l'expression de l'émotion et le geste. En effet, la composition psychophysique de Chekhov engage le comédien dans une construction de personnage plus organique et physique, et ce, dans une partition réaliste.

D'autre part, nous nous inspirerons des principes de Meyerhold sur l'entraînement et la primauté de l'engagement physique dans le processus émotif. Le mouvement sera au centre de l'expressivité de l'acteur qui sera amené à être précis dans la reproduction des gestes et dans le contrôle de sa gestuelle personnelle. Pour reprendre l'expression de Jane Baldwin, professeure de théâtre et directrice de l'Institut de la biomécanique à l'Université de Tufts, l'acteur doit apprendre à « maîtriser son individualité » (Baldwin, 1999, p. 140), ce qui veut dire qu'il doit apprendre à différencier ce qui lui appartient en tant qu'individu de ce qu'il veut montrer sur scène. L'acteur conscient et en état de maîtrise peut alors utiliser son potentiel physique comme potentiel créateur.

Aussi, il doit parfaitement contrôler son instrument et ses moyens d'expression, et doit être conscient des signes qu'il envoie. L'acteur est le « lieu de tous les paradoxes : il est là et il convoque un personnage absent, il est le maître de la parole-mensonge et on lui demande d'être *sincère* » (Ubersfeld, 1981, p. 165). Il doit donc faire preuve de précision puisqu'il « est au carrefour des codes : visuel et auditifs ; -- des sous-codes : gestuels, phoniques, linguistiques. Il traverse les codes inconscients, idéologiques et culturels ». (Ubersfeld, 1981, p. 165)

La conscientisation physique et la compréhension des signes sont aussi des notions présentes dans les travaux de Laban. À la frontière entre l'art et la science, ce dernier cherche à trouver :

Un tout bien équilibré qui ne peut être créé que si l'homme de science apprend de l'artiste comment acquérir la sensibilité nécessaire à la signification du mouvement et que si l'artiste apprend de l'homme de science comment mettre de l'ordre dans la perception intuitive de la connaissance du mouvement. (Laban, 1994, p. 139)

L'œuvre de Laban est incontournable puisque ce dernier est l'un des premiers à s'intéresser aux micromouvements et à la gestuelle inconsciente (*mouvements*

ombrés) dans une perspective artistique. Il préconise aussi un entraînement afin d'atteindre une forme de virtuosité à la fois physique et émotive. Ainsi, nous reprenons dans cette recherche, la répétition des mouvements et des partitions microcorporelles comme routine pour l'acteur.

À la lumière de ces différentes théories, nous formulons l'hypothèse suivante : la composition physique par le langage microcorporel pourrait offrir des appuis de jeu ancrés dans le corps, sans avoir recours à la construction psychologique, mais tout en enrichissant et en précisant les possibilités d'expression de l'acteur. Nous explorerons donc de nouvelles pratiques corporelles en nous inspirant des innovations et des découvertes issues de la communication non verbale et la gestuelle liée à l'expression des émotions. Le prochain chapitre exposera le cadre théorique qui a permis l'articulation de notre langage microcorporel.

CHAPITRE II

LE LANGAGE MICROCORPOREL : THÉORIES DE LA COMMUNICATION NON VERBALE EN DIALOGUE AVEC LA PRATIQUE DE L'ACTEUR RÉALISTE

Ce chapitre met en place le cadre théorique de ce qui a trait au langage microcorporel. Nous présenterons d'abord chacun des chercheurs qui ont inspiré notre travail ainsi que les grandes lignes de leurs théories. Nous tenterons ensuite de mettre en lumière les éléments de leurs recherches pertinents dans le travail de l'acteur créateur. Nous terminerons chacune des sections en donnant des exemples concrets des exercices que nous avons proposés aux acteurs lors des laboratoires qui ont servi à explorer le langage microcorporel. Nous détaillerons la structure et les principales étapes de ces laboratoires dans le prochain chapitre.

Nous nous sommes penchée plus spécifiquement sur les chercheurs suivants : Desmond Morris (zoologue qui dresse un portrait plus global du comportement humain), Paul Ekman (qui s'intéresse à l'expression faciale des émotions universelles), Philippe Turchet (qui a développé la discipline de la synergologie au Québec et qui s'attarde au langage microcorporel en situation de communication) et Pat Ogden (qui est à l'origine de la psychothérapie sensorimotrice et qui s'intéresse, entre autres, aux mouvements de la respiration). Finalement, nous ferons le lien entre notre recherche et les principes de la *double contrainte* de Gregory Bateson.

Nous avons traité ces sources d'information comme moteurs d'inspiration afin de développer un vocabulaire gestuel pour alimenter le jeu de l'acteur créateur. Ainsi,

nous avons cherché à ouvrir un dialogue entre les notions du langage non verbal, le corps en mouvement et les émotions en situation de jeu, et non pas à valider ces recherches sur le plan scientifique, anthropologique ou psychologique.

Les différentes recherches en ce qui concerne le langage non verbal foisonnent et chacune fournit ses propres définitions et sa propre nomenclature. Si certaines observations se croisent, il y a toujours des différences et des similitudes.

2.1. Le langage non verbal : dialecte des émotions

Le cerveau est divisé en deux hémisphères : le droit et le gauche.

Dans le domaine des neurosciences, il y a maintenant un consensus à l'effet que l'hémisphère gauche correspond à l'explicite, au verbal, au rationnel, alors que l'hémisphère droit est lié au processus d'information implicite, au non verbal, à l'émotionnel. (Bouchard, 2009, p. 16)

Allan Schore dit que « les mécanismes inconscients esprits-corps par lesquels les systèmes non verbaux latérisés à droite guident de façon implicite les réactions émotionnelles et les états motivationnels » (Schore, 2003, p. 260). En d'autres termes, l'hémisphère droit serait responsable du langage corporel et des différents états physiologiques « essentiels à l'expérience psychologique ou sensorielle des émotions » (Porges, 1997, p. 65).

Ainsi, avant même que l'hémisphère gauche du cerveau n'ait pu organiser le langage et les états de la conscience, le cerveau droit responsable des émotions et de l'inconscient exprimerait les pulsions et les émotions par le mouvement. Selon la psychologue Pat Ogden, notre façon de développer notre langage gestuel avant l'âge de deux ans pourrait influencer notre posture, notre respiration ainsi que notre gestuelle non verbale.

Voilà pourquoi on considère que le langage non verbal est celui des émotions et, de fait, il est associé à la vérité en raison de son caractère inconscient.

2.2. Desmond Morris : portrait anthropologique et comportemental

Desmond Morris entre à l'Université d'Oxford, en 1951, après avoir obtenu un diplôme honorifique en zoologie de l'Université de Birmingham. Il y achève une thèse doctorale en philosophie sur le comportement reproductif animal. Morris est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages de vulgarisation sur le comportement animal et humain. Son ouvrage le plus complet, *La clé des gestes*, est une référence en matière de langage non verbal. Morris y dresse un portrait exhaustif du comportement humain à travers sa gestuelle. Il décrit et schématise certains comportements tout en considérant leurs contextes culturel et social.

Morris réfléchit sur la manière dont « les actions deviennent gestes et comment ces gestes transmettent des messages » (Morris, 1977, p. 8). Il parle du geste comme d'un langage, d'un vocabulaire par l'action parfois conscient, mais plus souvent inconscient. Il décrit donc de façon précise les différents gestes de l'homme dans leurs contextes, il distingue les actions acquises et innées, primitives et culturelles, les gestes intimes et ceux qui sont liés à la communication.

Le geste, selon Morris, est avant tout un acte de communication : « Un geste est un mouvement qui envoie un signal visuel à un observateur. Pour devenir geste, un acte doit être vu et communiquer une information. » (Morris, 1977, p. 24)

Il différencie d'ailleurs les gestes primaires (conscients), qui ont uniquement une fonction intentionnelle de communication (faire un signe de la main ou pointer quelque chose), des gestes secondaires ou accidentels (inconscients), qui échappent à l'autocensure ou à la conscience (mordiller les lèvres lors d'un état de stress ou relâcher la posture lors d'un état d'ennui).

Morris avance que les gestes secondaires sont plus révélateurs pour un observateur puisque « ce qui compte, ce ne sont pas les signaux que nous pensons émettre, mais ceux qui sont perçus » (Morris, 1977, p. 24). Ainsi, « beaucoup de nos gestes accidentels fournissent une information sur notre état d'esprit, information à laquelle ni nous ni notre entourage ne prêtons consciemment attention » (Morris, 1977, p. 25).

Ce que nous sentons ou percevons est lié à l'identification et à l'interprétation de certains gestes récurrents ou à une gestuelle caractéristique de certaines situations. Nous établissons donc un rapport, la plupart du temps inconscient, entre un geste, une posture ou une expression et un état, une émotion ou une réaction. Aussi, les gestes expressifs et les « gesticulations » (mouvements des muscles du visage et mouvements des mains) sont « étroitement liés à nos gestes accidentels, parce qu'ils prennent racine comme eux dans des gestes non communicatifs » (Morris, 1977, p. 27). Ces mouvements sont la plupart du temps spontanés et échappent à notre conscience et à notre mémoire. Malgré une forme d'universalité expressive, l'interprétation diffère selon les cultures et les époques. Morris affirme que les comportements expressifs sont universels, mais varient selon leur contexte social.

Pour enrichir le langage microcorporel, nous nous intéresserons principalement aux gestes secondaires qui appartiennent à l'inconscient selon trois catégories : les gestes intimes, les gestes liés à la communication et finalement les gestes qui trahissent le mensonge.

2.2.1. Les gestes intimes : geste relique, autocontact, gestes de déconnexion et de substitution

Les gestes intimes sont ceux qui se manifestent quand nous sommes seuls, lorsque nous désirons nous apporter du réconfort ou pour s'offrir un moment d'évasion.

Le geste relique

Le geste relique est un geste qui a perduré longtemps après que son contexte primitif ou infantile a disparu. Ainsi, nous disposons d'une gamme de gestes qui appartiennent à notre espèce, remontent à nos origines, comme celui de froncer les sourcils pour se protéger les yeux, de balancer son corps de l'avant vers l'arrière pour se reconforter (mouvement infantile lié au bercement) ou de tirer la langue en signe de rejet (on peut aussi tirer la langue afin de se concentrer, mais cela équivaut à rejeter l'entourage au profit de l'objet de la concentration). « Les gestes reliques du comportement personnel sont presque toujours des rémanences des gestes familiers qui subsistent jusqu'à l'âge adulte. » (Morris, 1977, p. 48)

Les autocontacts

Cet aspect du langage non verbal est central dans notre recherche. En effet, l'autocontact est, selon Morris, ce que nous faisons « chaque fois que nous touchons notre propre corps » (Morris, 1977, p. 102). Morris parle aussi d'*auto-intimité* pour décrire les gestes inconscients que nous posons sur nous-mêmes et qui seraient une « reproduction mimée inconsciente du geste fait sur nous par quelqu'un d'autre » (Morris, 1977, p. 102). Les gestes d'autocontact répondraient donc à un besoin de trouver une forme d'apaisement, de réconfort, de tendresse, ou de consolation. Ainsi, se caresser le visage, effectuer des contacts buccaux ainsi que des gestes de la main vers la tête ranimeraient la sensation de sécurité associée à la caresse parentale. Les gestes visant à rapprocher les membres de son corps, comme croiser les bras ou les jambes, ou glisser les mains entre les cuisses, seraient aussi une façon de s'offrir du réconfort. Morris parle d'une *autoétreinte* qui peut être partielle (les jambes croisées, les mains serrées) ou plus globale (ramener les genoux sur la poitrine).

La déconnexion et les signaux autonomes

En général, lorsqu'une personne est tendue, elle cherche à compenser les inconforts physiques liés à cette tension. La déconnexion est un moyen de réduire les

stimulations du monde extérieur et de créer un effet d'isolement qui apaise les tensions. La déconnexion est une « tentative de récupération de soi » (Morris, 1977, p. 164) inconsciente qui se traduit par des gestes. Les exemples les plus courants de ce comportement sont le cillement des paupières plus prolongé, les mains couvrant les yeux, l'œil papillonnant ou évasif, les mains ou les bras couvrant le visage entier. Ces gestes de déconnexion peuvent prendre plusieurs significations, comme le besoin de protection ou de concentration, d'évitement ou d'évasion.

Les gestes de substitution

Les gestes de substitution sont des gestes servant à se maîtriser en période de tension. Pour remédier à l'inaction, qui peut être très inconfortable, une personne peut préférer canaliser son énergie en un geste qui semble banal ou quotidien, mais qui se substitue à une action significative. Les actions ainsi accomplies ne remplissent en aucun cas leur fonction de base, mais elles aident à libérer des tensions. Voici quelques exemples que nous propose Morris : se frotter les mains même si elles sont sèches (substitut de propreté), lisser sa robe qui n'est pas froissée (substitut de toilette), replacer sans cesse des éléments sur une table (substitut de rangement), replacer une mèche de cheveux même si la coiffure est parfaite (substitut de toilette). « Chacun privilégie une forme particulière d'action de substitution à chaque fois que des conflits intérieurs se produisent. » (Morris, 1977, p. 181). Contrairement aux animaux, l'homme développe des gestes de substitution spécifiques à ses propres conflits.

2.2.2. Les gestes de la communication : signaux scandés, postures en écho, signaux barrière et mouvements d'intention

Les gestes liés à la communication peuvent appuyer inconsciemment le discours, être le reflet de notre rapport à l'autre ou manifester inconsciemment une intention.

Les signaux scandés

Les signaux scandés sont les gestes ou les « gesticulations » qui ponctuent le discours verbal. En effet, les mains sont souvent actives lorsque nous parlons, surtout dans un discours animé. En règle générale, le geste scandé précède toujours la parole d'une fraction de seconde.

Selon Morris, la main dispose de deux types de mouvements pour prendre un objet : le mouvement en précision et le mouvement en force. La précision sollicite le bout des doigts et la force implique toute la main. Cela s'appliquerait aussi aux mouvements scandés. Ainsi, une personne qui s'exprime en bougeant le bout des doigts chercherait à préciser sa pensée, avec délicatesse et exactitude. Celle qui scanderait ses propos avec toute la main chercherait à établir un rapport d'autorité, à parler avec détermination ou à argumenter.

Les postures en écho

La posture en écho est une habitude comportementale définie comme « la manière dont, inconsciemment, les amis réagissent à l'unisson » (Morris, 1977, p. 83). Ainsi, quand deux personnes ayant des liens amicaux, familiaux ou partageant une forme d'intimité se rencontrent ou discutent, elles harmonisent souvent leurs postures et synchronisent leurs gestes. La posture en écho est associée à un sentiment d'égalité et apporte une sensation de bien-être. De la même manière, l'individu ne partageant pas le discours ou l'opinion de son interlocuteur adoptera une posture opposée et un rythme physique différent. Précisons que la posture en écho se retrouve souvent davantage dans une harmonie rythmique que dans la symétrie des postures. « Les deux amis ne copient pas nécessairement des gestes précis, mais plutôt leur cadence. Par exemple, celui qui parle "bat la mesure" de son discours avec de petites secousses de la tête, ou par des mouvements de la main, tandis que l'auditeur y fait écho par d'infimes inclinaisons du corps. » (Morris, 1977, p. 85)

Il est intéressant de noter ces informations pour l'acteur. Il est parfois facile, en raison de la disposition des corps sur scène, de l'éclairage ou des contraintes scénographiques, de négliger la relation entre les corps des personnages. Ainsi, explorer les comportements et les postures en écho pourrait nous permettre d'établir entre les personnages une impression d'intimité ou de complicité.

Les signaux barrière.

Les signaux barrière sont ceux que nous utilisons afin de nous protéger, de nous sentir en sécurité face à une situation ou à une personne menaçante. Ce sont des gestes servant de rempart éphémère entre soi et la menace, et qui se manifestent de façon plus ou moins déguisée. Selon Morris, le comportement de se cacher face à l'inconnu renvoie aux réflexes de l'enfance qui évoluent ensuite en timidité à l'adolescence. À l'âge adulte, l'individu développe différentes stratégies pour déguiser cette expression d'inquiétude. Inconsciemment, la personne confrontée à une situation de malaise, de danger ou face à l'inconnu rapprochera les bras de son corps ou utilisera un objet pour créer une barrière. Les exemples les plus courants sont : le croisement des bras, l'ajustement des manches, le maintien d'un sac près du corps, le serrement des mains l'une contre l'autre ou même l'utilisation d'un meuble (table, chaise, etc.) pour créer un obstacle entre des individus.

Les mouvements d'intention

« Les mouvements d'intention sont les gestes préparatoires qui signalent l'intention. Lorsque nous sommes sur le point d'agir, nous faisons souvent des petits mouvements préparatoires. » (Morris, 1977, p. 173). Ainsi, la suite du mouvement est soit prolongée harmonieusement vers l'action, soit arrêtée par une tergiversation, une hésitation ou un conflit intérieur. Les mouvements d'intention sont une réaction physique à l'impulsion qui nous pousse à fuir, à nous cacher ou à nous défendre. Ils sont l'amorce d'un geste plus large et plus lourd de sens. L'intention s'exprime donc de manière détournée par de petits mouvements souvent inconscients qui sont la

métaphore, la compensation ou la substitution d'un mouvement opérationnel ou d'une action.

2.2.3. Les gestes qui trahissent le mensonge

Morris parle de mensonge quand quelqu'un détourne la vérité, invente délibérément une fausse réalité, mais aussi quand cette personne n'arrive pas à extérioriser ou à communiquer quelque chose verbalement. Le mensonge engendre une dichotomie entre les messages verbal et non verbal, et brise une forme d'harmonie gestuelle. Il est normalement détectable par la présence de signaux contradictoires du corps. « Lorsque nous manquons de franchise, notre comportement tend à se fragmenter. » (Morris, 1977, p. 112)

L'un des signes les plus probants du mensonge est la diminution des mouvements de la main qui servent habituellement à l'illustration de la pensée. Inconsciemment, nous cherchons à éviter d'être trahis par nos mains, souvent trop éloquentes. Nous cherchons parfois à les cacher ou à les occuper avec une tâche mécanique. Des mains immobiles, gelées ou entravées révèlent à l'observateur que quelque chose est anormal.

Un autre signe est l'augmentation de la fréquence des autocontacts entre la main et le visage. Les principaux gestes qui dénotent le mensonge sont le fait de se toucher le nez et de se couvrir la bouche de la main. Cela s'explique par une volonté inconsciente de contrôler avec la main ce qui est communiqué par la parole. Vouloir cacher la bouche symbolise une forme de musèlement ou une façon de pallier la gêne engendrée par le mensonge. Les démangeaisons du nez sont aussi souvent un signe qu'une personne ment. Morris explique que le mensonge « amène des changements physiologiques mineurs, dont certains peuvent affecter les nerfs sensitifs qui tapissent la cloison nasale, provoquant alors des démangeaisons. » (Morris, 1977, p. 110)

Nous pourrions faire un lien intéressant entre le fait de mentir et de jouer un rôle. En effet, incarner un personnage, emprunter des paroles, une personnalité, raconter une histoire sont très liés au mensonge et à ses répercussions physiologiques. Morris sous-entend qu'il est beaucoup plus difficile de mentir si on ne mobilise pas le corps dans une tâche mécanique complexe. Le fait d'engager le corps de l'acteur dans une chorégraphie gestuelle pourrait peut-être l'aider à harmoniser sa partition réaliste. Cela rejoint la pensée de Konijn et sa théorie des *émotions-tâches*. (Voir chapitre 1).

2.2.4. Exemples d'exercices en lien avec les théories de Desmond Morris

Voici quelques exemples d'applications des différentes théories de Morris. Nous tenterons d'amener l'acteur à se concentrer sur certains gestes ou certaines postures qu'il a tendance à faire naturellement, consciemment ou inconsciemment. Nous pourrions donc établir, avec lui, une base de son vocabulaire gestuel personnel et l'aider à se concentrer sur son langage corporel en état d'écoute ou en état de communication. Puis, avec l'aide de ce vocabulaire nous tenterons d'explorer les possibilités gestuelle et comportementales du personnage à travers une partition de jeu réaliste.

a. L'anecdote et l'auto-observation au naturel

Filmer les acteurs racontant une anecdote personnelle pour établir une base de données des gestuelles individuelles. L'acteur n'est pas en situation de jeu, il est en interaction avec l'autre et au naturel. L'idée n'est pas que l'acteur raconte des événements intimes ; il peut changer le sujet si cela ne lui convient pas. Exemples de sujets :

- Parle-moi d'un cadeau que tu as reçu.
- Raconte-moi de quoi avait l'air ta chambre d'enfant.

- Raconte-moi ta première rencontre avec ta belle-famille.
- Parle-moi de ta plus grande peur d'enfant.
- Parle-moi de quelqu'un de proche qui est parti.

Il est important d'interagir et de demander des détails pour que l'acteur reste dans le présent et qu'il ne tombe pas dans l'analyse de ses mouvements. Suite à cet exercice, nous revisionnerons certains extraits filmés avec les acteurs afin qu'ils puissent constater eux-mêmes leurs postures, leurs gestes et leurs attitudes autant quand ils racontent que lorsqu'ils écoutent.

b. Les signaux scandés : quand la main s'exprime avant la parole

- Choisir un extrait du texte où le personnage fait une description ou raconte un événement.
- Tenter d'effectuer les gestes de la main, une fraction de seconde avant la description ou l'intention.
- Lors d'une description, quand ce qui est dit est précis, utiliser le bout des doigts. Au contraire, quand ce qui est dit est plus général, utiliser toute la main.

c. Les postures en écho

- En utilisant un extrait du texte, demander aux acteurs d'harmoniser leurs postures avec leur partenaire pendant qu'ils jouent.
- Dans un premier temps, demander aux acteurs d'adopter des positions identiques ou symétriques.
- Dans un second temps, demander à l'acteur qui écoute de calquer la respiration et le rythme de l'autre plutôt que de chercher à reproduire sa posture.

- Faire le même exercice en demandant à l'acteur d'adopter une posture contraire à celle de son partenaire.

d. Les gestes de substitution et de déconnexion, et le mouvement d'intention

- Explorer différents gestes de substitution et de déconnexion
 Déconnexion : fermer les yeux de manière plus prolongée, couvrir le visage complètement ou partiellement avec la main ou le bras. En état d'écoute, laisser le regard s'évader loin de l'interlocuteur.
 Substitution : activer le corps dans une tâche mécanique pendant le discours.
 Exemple : lisser son pantalon, remplacer une mèche de cheveux, ajuster son col de chemise, déplacer systématiquement un accessoire sur la table.
- Intégrer des gestes de substitution et de déconnexion imposés par nous à partir de l'un des extraits du texte.
- Intégrer des gestes de substitution et de déconnexion choisis par l'acteur à partir de l'un des extraits du texte.

e. Les mouvements d'intention et l'impulsion de l'action

- Tenter de reproduire des mouvements d'intention en amorçant le mouvement sans le mener jusqu'à l'action complète. L'acteur devra travailler l'impulsion de l'action sans chercher à jouer l'intention. Exemples d'intention : vouloir se lever, vouloir quitter la pièce, vouloir prendre la parole, vouloir prendre un objet.

En résumé, le portrait que dresse Desmond Morris nous est utile afin de pouvoir mieux comprendre la gestuelle dans un ensemble anthropologique et comportemental. Morris nous fournit une base d'analyse et de comparaison qui permet à l'acteur d'être

plus conscient de sa propre gestuelle et ainsi de mieux la contrôler en situation de création ou de représentation. Nous nous inspirerons des théories de Morris afin de créer une partition microcorporelle réaliste en synchronie avec le comportement humain et celui de son personnage.

2.3. Paul Ekman et l'expression faciale des émotions universelles

Paul Ekman est un psychologue américain réputé qui fut l'un des premiers à s'intéresser à l'étude des émotions et de leur lien avec l'expression faciale. Il est à la tête des découvertes sur les microexpressions avec certains autres chercheurs, dont Friesen, Haggard et Isaacs. Il fut un professeur émérite en psychologie au Département de médecine de l'Université de Californie à San Francisco et a publié plus de cent articles sur ses différents sujets de recherche.

Ses travaux préliminaires cherchaient à faire valoir l'hypothèse relative aux expressions universelles des émotions énoncée dans les théories de Darwin. Selon Darwin, « *facial expressions of emotion are universal, not learned differently in each culture; they are biologically determined* » (cité par Ekman, 1975, p. 23). Ekman, pour sa part, est plus prudent et surtout plus précis en spécifiant que « *facial appearance of at least some emotions, is indeed universal, although there are some differences in when these expressions are shown* ». (Ekman, 1975, p. 23)

Suite à des recherches anthropologiques (entre autres avec des communautés de Papouasie), il a conclu qu'il existait sept émotions universellement reconnues : la surprise, la joie, la colère, le dégoût, le mépris, la tristesse et la peur. Ces émotions seraient, selon ses hypothèses, exprimées de la même façon par toute l'espèce humaine. Sa recherche visait alors à décomposer chacune des émotions afin de pouvoir mieux les identifier. Lui et plusieurs chercheurs ont donc isolé et numéroté chacun des muscles du visage pour recréer la séquence précise propre à chaque

émotion. Des années plus tard, Ekman a participé à la mise en place d'un système informatique de reconnaissance des émotions encore utilisé aujourd'hui en psychologie ainsi que dans le domaine des enquêtes policières.

Les recherches d'Ekman nous seront utiles afin de constituer une base de données sur la reconnaissance et d'imitation de l'expression faciale des émotions les plus communes. L'acteur pourra alors reconnaître et reproduire ces émotions, et s'approprier les micromouvements les plus révélateurs. Il pourra ainsi accroître sa capacité à exprimer les sept émotions universelles en comprenant mieux leurs caractéristiques physiques. Détaillons d'abord les caractéristiques fondamentales de ces émotions.

2.3.1. La tristesse

La tristesse est l'expression muette et silencieuse de la souffrance psychologique souvent liée à la perte ou au deuil, à la déception ou au désespoir. La tristesse est considérée comme une émotion passive. Darwin décrit la personne triste comme quelqu'un qui ne cherche plus à passer à l'action, mais qui privilégie une attitude passive et immobile. Il décrit l'état physique de cette personne comme suit : « *the circulation becomes languid; the face pale; the muscle flaccid; the eyelids droop; the head hangs on the contracted chest; the lip, cheeks and lower jaw all sink downward from their own weight.* » (cité par Ekman, 1975, p. 114)

Sur le plan de l'expression faciale, la tristesse se reconnaît principalement par la forme que prennent les sourcils. Ces derniers sont relevés et se rejoignent au milieu, créant parfois sur le front une ride ayant l'apparence d'un fer à cheval. Le regard, pour sa part, descend vers le sol et les paupières tombent. La paupière du bas est particulièrement relâchée. Ces caractéristiques, à elles seules, constituent un état de tristesse très clair. Mais on peut aussi y ajouter certains éléments du bas du visage.

Ainsi, en laissant la bouche entrouverte et en tirant le coin des lèvres vers le bas, on peut accentuer la représentation de cet état. Un état de détresse peut aussi être représenté si l'on relève les joues vers le haut, avec la bouche ouverte.

2.3.2. La surprise

La surprise est l'émotion la plus brève du spectre. Elle ne dure qu'une fraction de seconde et se transforme rapidement en une autre émotion comme la joie, la colère ou la peur. La surprise et son expression échappent souvent à la conscience et sont le fruit d'un événement qui arrive sans anticipation.

Ekman différencie le sursaut de la surprise. Il définit le sursaut comme étant un réflexe primitif qui vise à se protéger et la surprise, comme l'expression d'une émotion. Aussi, il ajoute que le sursaut se dessine d'une façon complètement opposée à la surprise. Sous l'effet d'un coup de feu, par exemple, un sujet réagira de cette façon : « *nearly immediately their eyes closed tightly (in surprise they open wide), their brows lowered (in surprise the eye-brows are high), and their lips stretched tensely (in surprise jaw drops open).* » (Ekman, 2007, p. 151)

Comme mentionné plus haut, la surprise s'exprime dans le visage par des sourcils hauts et courbés, et un front souvent marqué de rides horizontales. Les yeux sont ouverts et grands, la paupière du haut est relevée et laisse entrevoir le blanc de l'iris ; celle du bas est détendue. La bouche, pour sa part, est ouverte, puisque la mâchoire du bas tombe le plus souvent pendant l'effet de surprise, et les lèvres sont détendues.

2.3.3. La peur

La peur se distingue de la surprise de trois manières. D'abord, la peur est associée à une expérience désagréable, voire terrible dans le cas de la terreur. De plus, contrairement à la surprise, il est possible d'éprouver un sentiment de peur par anticipation ou en connaissance de cause et en pleine possession de ses moyens. Finalement, la peur est une émotion qui perdure, contrairement à la surprise, qui s'estompe presque instantanément.

La peur est une émotion primitive et difficile à réprimer. Elle se dessine dans le visage comme suit : les paupières supérieures sont relevées le plus haut possible et les paupières inférieures sont tendues. Le regard est fixe, les sourcils sont hauts et se rejoignent au centre. La bouche est ouverte, la mâchoire inférieure tombe, mais le plus souvent, les lèvres sont tendues et étirées horizontalement.

Lorsqu'on reproduit l'expression faciale de la peur, il n'est pas inhabituel que certaines tensions se dispersent dans le corps. Les mains deviennent froides et moites, les jambes sont engourdis, le ventre, contracté et les mouvements respiratoires sont souvent altérés.

2.3.4. La colère

La colère est l'émotion la plus imprévisible et comporte inévitablement le risque de perdre le contrôle de soi. La colère mobilise le corps afin qu'il soit prêt à réagir rapidement. La pression sanguine augmente, l'adrénaline monte, la respiration est plus rapide et les muscles sont tendus. Les sourcils sont bas et tendus, et se rejoignent à la jonction du nez. Le regard est fixe et les paupières sont tendues. On a l'impression que l'œil pousse la paupière supérieure pour s'ouvrir. La bouche de la colère se décline de deux façons : parfois, les lèvres sont pressées ensemble (elles ne sont pas plissées mais tendues) ; parfois, la bouche est ouverte et prend une apparence

presque rectangulaire ou carrée. Dans le cas d'une colère réprimée, la mâchoire a tendance à avancer légèrement vers l'avant et les lèvres sont pincées. La colère amène souvent une gamme de sensations, de la pression et des tensions.

2.3.5. Le dégoût et le mépris

Le dégoût est lié à un sentiment d'aversion ou de répulsion. Il peut être ressenti suite à une agression des sens de la vue, du goût ou de l'odorat. Généralement, le dégoût implique un désir de répulsion ou de rejet de ce qui le provoque. Cette émotion peut être déclenchée par un objet ou une personne qui nous semble répugnante. On reconnaît le dégoût dans l'expression faciale par les éléments suivants : la lèvre supérieure est relevée, la lèvre inférieure peut être relevée en poussant légèrement sur la lèvre supérieure (faire la moue), mais la bouche peut être entrouverte, le nez est plissé, les joues sont relevées et les sourcils sont détendus.

Le mépris et le dégoût ont une proche parenté. Toutefois, le mépris n'est jamais provoqué par les sens. On expérimente le mépris face aux autres ou face à leurs actions. L'expression du mépris est aussi très semblable au dégoût, mais se différencie par la position relevée du menton et le fait que la lèvre supérieure n'est pas entièrement relevée. En effet, un seul coin de la bouche se tend vers le haut, ce qui fait du mépris la seule émotion qui s'exprime de façon asymétrique sur le visage.

2.3.6. La joie

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la joie est l'une des émotions les plus difficiles à reproduire de façon exacte et précise. La joie se décline sous plusieurs formes comme l'amusement, l'excitation, le plaisir sensoriel, le soulagement, l'extase, la gratitude ou l'émerveillement. Toutes ces facettes de la joie se

différencient très subtilement, mais ce qui les caractérise toutes est la présence du sourire. L'expression de la joie est caractérisée par les éléments suivants : les coins de la bouche sont étirés vers le haut et l'arrière, la bouche peut être ouverte ou non. Les rides naso-labiales (qui descendent du nez vers le coin de lèvres) sont accentuées et les joues, relevées. Finalement, les yeux sont plissés et la partie entre le sourcil et la paupière a tendance à redescendre légèrement sur l'œil. Ajoutons que les émotions associées au contentement sont souvent liées à la relaxation des muscles du visage.

Ekman affirme que, le plus souvent, les émotions joyeuses sont signalées par la voix plutôt que le visage : « *It is the voice, not the face, that provides the signals that distinguish one enjoyable emotions from another.* » (Ekman, 2007, p. 204)

Les travaux d'Ekman sont intéressants pour notre recherche puisqu'ils mettent en place les fondements de l'expression des émotions. L'auteur nous propose aussi des exercices visant la virtuosité et la localisation de chacun des muscles du visage. Ses travaux nous fournissent donc un lexique des expressions et du langage microcorporel spécifiques à l'expression faciale.

Ce type de vocabulaire nécessite, de la part de l'acteur, une certaine rigueur, de l'entraînement et de la conscientisation corporelle. Ekman dira : « *A false expression can be betrayed in a number of ways: it is usually very slightly asymmetrical, and it lacks smoothness in the ways it flows on and off the face.* » (Ekman, 2007, p. 15). Il est donc important de noter que ces exercices peuvent être pleinement utiles dans la mesure où ils sont répétés régulièrement, intégrés avec fluidité à l'interprétation et exécutés de la façon la plus symétrique.

Précisons aussi que la rapidité d'exécution est un autre facteur qui nécessite de l'entraînement. L'acteur qui voudrait utiliser les expressions sous forme de microexpressions devrait les exécuter en l'espace d'une fraction de seconde.

2.3.7. Exemple d'exercices en lien avec les théories d'Ekman

a. La reproduction faciale des émotions universelles

Procédure :

- Donner aux acteurs des indications, muscle par muscle, afin de reproduire l'une des sept émotions (colère, peur, surprise, dégoût, joie, peine et mépris).
- Débuter par une position neutre de détente, avec les yeux fermés. Prendre des respirations profondes pendant 30 secondes.
- Montrer un visage « neutre » (où l'expression n'est liée à aucune émotion) : joues gonflées légèrement et yeux fermés pendant 10 secondes.
- Donner ensuite à l'acteur des indications musculaires spécifiques visant la reproduction faciale de chaque émotion.
- Garder l'expression de chaque émotion pendant 10 secondes.
- Discuter ensuite avec l'acteur des sensations, des images ou des souvenirs que cette expression lui rappelle.
- Revenir à une expression neutre pendant une minute. Le retour au neutre et la relaxation des muscles du visage entre chaque expression est nécessaire afin d'obtenir des résultats plus justes.

b. Exercices subséquents :

- Travailler chacune des émotions avec un miroir afin de bien identifier chacun des muscles et les autres tensions musculaires parasites.
- Utiliser une phrase du texte pour appliquer chacune des émotions en suivant les indications de l'expression faciale correspondante.

Les travaux d'Ekman intéressent les acteurs et les directeurs d'acteurs depuis plusieurs années. Ces recherches sont particulièrement utiles dans le milieu du

cinéma où l'expression faciale est déterminante. Pour notre part, l'expression faciale des émotions universelles servira de point de départ et nous tenterons de déterminer comment elles se répercutent sur l'ensemble du corps de l'acteur.

2.4. Philippe Turchet et les micromouvements en situation de communication

Philippe Turchet est chercheur et consultant en communication et s'intéresse aux micromouvements du visage et du corps dans la communication. Il termine présentement son doctorat en éducation à l'Université du Québec à Montréal. En 1996, il fonde la synergologie qu'il définit comme étant « la discipline d'observation systématisée du langage corporel humain ». (<http://www.synergologie.org>)

Durant ses années d'expérimentation, Turchet a développé un éthogramme de 1767 items rendant compte, selon lui, de l'ensemble des comportements humains en situation de communication. Cet outil est constitué de « classifications descriptives successives numériques liées à de l'information vidéo en situation réelle » (<http://www.synergologie.org>) qu'il applique ensuite aux processus émotionnels humains.

De manière concrète et pratique, la synergologie dresse une nomenclature des gestes et met en place certains outils d'analyse afin de mieux comprendre la gestuelle inconsciente. Elle classifie certains codes du langage non verbal, gestes et micromouvements du corps et du visage, pour ensuite fournir leur interprétation émotive. Le geste inconscient est le symbole direct de l'émotion.

Nous nous sommes intéressée particulièrement à la partie ses travaux qui concerne les autocontacts ainsi que les positions et les mouvements du regard. Ces éléments déjà abordés par Desmond Morris sont détaillés plus spécifiquement dans les ouvrages de Turchet qui les reprend afin de dresser un lexique plus précis des

mouvements inconscients en lien avec les émotions dans une situation de communication.

2.4.1. Les autocontacts

Il existe, selon Turchet, trois types d'autocontacts : les microdémangeaisons, les microfixations et les microcaresses.

Les microdémangeaisons sont des « démangeaisons non conscientes produites par une vasodilatation des vaisseaux sanguins et tenant leur origine dans l'inhibition d'une réaction » (Turchet, 2004, p. 300). Contrairement aux démangeaisons, les microdémangeaisons durent moins de cinq secondes et ne sont pas d'origine organique. Elles témoignent de conflits ou de contradictions intérieurs qui ont pour effet d'augmenter la pression sanguine et de créer la vasodilatation. Elles se produisent « lorsque nous ne nous autorisons pas ce dont nous avons envie, que nous censurons nos paroles, nos attitudes... donc lorsque nous sommes mal à l'aise » (Turchet, 2009, p. 112). Le fait de se gratter rendrait les régions émotionnelles atones.

Les microfixations sont définies par Turchet comme des « attitudes de concentration symbolisées par une position du corps immobile » (Turchet, 2004, p. 300). Elles se produisent lorsque l'individu se concentre, lorsqu'il a besoin de se cacher, de se protéger ou de revenir sur lui-même. La main se pose sur une partie spécifique du corps puis ne bouge plus.

Les microcaresses sont des « caresses autoadressées dont l'origine est dans le désir d'un rapport fusionnel avec l'autre » (Turchet, 2004, p. 300). Elles durent moins de cinq secondes et sont un signe de bien-être, de sensualité ou de séduction. Les microcaresses « permettent de se faire remarquer, d'amener le regard de l'autre vers soi, de cacher ses désirs tout en les montrant ». (Turchet, 2009, p. 114)

Selon Turchet, l'autocontact est un geste qui traduit une émotion réprimée. Pour comprendre quelle est cette émotion, il faut, entre autres, prendre en compte « le côté du corps qui est touché et la zone sensorielle où la main se pose [...] ». (Turchet, 2009, p. 150)

Le côté du corps sur lequel s'effectue l'autocontact serait choisi par l'hémisphère du cerveau responsable de cette partie du corps. Comme nous l'avons mentionné en début de chapitre, la partie gauche du corps est gérée par l'hémisphère droit, qui est aussi responsable des émotions, de ce qui est implicite et du soi. Ainsi, le fait de toucher la partie gauche du corps serait le reflet d'une expression émotionnelle personnelle, intime ou en lien avec autrui.

L'hémisphère gauche gère la partie droite du corps et est aussi responsable du langage, de la raison, du sens de l'organisation, de la cognition et de ce qui est explicite. Par définition, le fait de toucher la partie droite du corps serait lié à une situation extérieure à soi, en période de réflexion, de concentration, de conflits stratégiques ou lorsqu'on est contrarié par autrui.

L'avant du corps est touché en situation de lien ou de rapprochement. « L'être humain touche l'avant de son corps lorsqu'il veut avancer, aller vers quelque chose ou quelqu'un. » (Turchet, 2009, p. 110). Au contraire, il touchera l'arrière de son corps s'il cherche à fuir, à s'échapper ou à éviter une situation ou une autre personne.

2.4.2. L'autocontact dans la zone du visage

Le visage et la tête rassemblent la plupart des organes liés à nos sens. C'est donc une zone névralgique pour l'interprétation de ce l'on sent ou ressent. Nous posons nos mains sur notre visage de façon inconsciente et ce geste traduit notre rapport face à un événement ou à une information. Selon Turchet, « les mains sur le visage amplifient le processus de la pensée en aidant à mieux ouvrir ou à mieux fermer l'œil, pour

mieux voir ou au contraire refuser de voir ce dont l'autre parle » (Turchet, 2004 p. 128). Ce rapport à l'information s'applique aussi à toutes les zones du visage.

L'œil et l'oreille

L'ouïe et la vue sont sans doute les sens les plus sollicités dans une situation de communication. Selon Turchet, « dans les situations que les êtres humains "ne veulent pas voir", les mains s'activent autour des yeux à la vitesse des microdémangeaisons, pour les cacher ». (Turchet, 2004, p. 121). Au contraire, s'il veut en savoir plus, il ouvrira l'œil en grattant sous la paupière. S'il est stimulé intellectuellement, sa main se dirigera vers les tempes. Ce même schéma s'applique aussi à l'oreille. L'être humain tire sur l'oreille pour entendre des propos positifs ou pour en entendre davantage et bouche celle-ci pour bloquer les propos négatifs ou ce qu'il ne veut pas entendre. L'œil et l'oreille gauches nous renvoient à notre histoire personnelle. L'oreille et l'œil droits nous renvoient à des événements extérieurs ou plus lointains.

Le sourcil

Situé entre le front, qui est la zone de la réflexion et de la cognition, et les yeux, qui sont la zone de la vue, le sourcil est considéré comme l'espace de l'imagination. Le sourcil gauche est lié à l'intime et au personnel ; le droit est lié aux situations extérieures, à l'anecdotique. Lorsque la main effectue un mouvement vers l'intérieur du visage, cela exprime la volonté de se refermer sur soi, de ne pas vouloir imaginer. Quand le mouvement s'effectue vers l'extérieur, cela symbolise la volonté d'imaginer ou d'envisager une situation. Le fait de poser la main entre les sourcils est un signe de concentration pour faire venir les images.

Le nez

Les terminaisons nerveuses du nez sont connectées au cerveau reptilien, ce qui lui accorde des qualités plus instinctives. Puisqu'il est au centre du visage, au milieu des

autres sens (l'ouïe, le goût et la vue), il est l'endroit où l'information est rassemblée, synthétisée et même unifiée. Comme l'avance Morris, le nez est aussi associé à la curiosité, au mensonge ou à la mise en doute. « Les gens stimulent le bout du nez, le touchent ou le manipulent lorsqu'ils sont curieux, qu'ils cherchent à réunir des informations, à les "sentir" mieux, pour en savoir davantage. » (Turchet, 2009, p. 135)

La bouche

Couvrir la bouche est un geste courant dans une situation de peur, de frayeur ou d'étonnement. « La main sur la bouche permet aussi de se couper de son interlocuteur pour ne pas avoir à parler. » (Turchet, 2009, p. 142). La bouche est aussi liée à la séduction. La microcaresse des lèvres ou de l'arc de cupidon exprime généralement le désir. Lorsqu'on manipule les lèvres, on peut aussi exprimer notre désir de dire quelque chose. Il ne s'agit pas alors de couvrir la bouche avec la main, mais bien de pincer les lèvres ou de créer un mouvement d'ouverture de la bouche.

2.4.3. L'autocontact dans la zone du corps

Tout comme sur le visage, les mains posées sur le corps dans une situation de communication sont aussi une façon de pouvoir lire une émotion réprimée. Selon Turchet, les zones du corps ont une valeur symbolique et ne peuvent être interprétées sans contexte. Puisque nous avons traité ce lexique à titre de vocabulaire gestuel ludique, de matériel d'inspiration, nous présenterons certains exemples sous forme de tableau.

Tableau 1.1. Symbolique de l'autocontact en fonction de la zone et du côté du corps selon Turchet

ZONE	SYMBOLIQUE	CÔTÉ GAUCHE	CÔTÉ DROIT
Cou	Une émotion cherche un passage vers l'extérieur.	En lien avec l'interlocuteur, attente d'avoir l'occasion de parler	Violence symbolique. Quelque chose dans la conversation dérange.
Nuque	Pour ne pas dire directement	Confidence, manière détournée de communiquer	Désir d'éviter de communiquer quelque chose qu'on demande de dire
Sein	Don de soi	Désir de donner	Refus ou conflit par rapport au don
Trapèzes	Lourdeur de la tâche ou de la situation	Désir de participer, d'aider à la tâche Engagement	Désir d'évitement face à la lourdeur de la tâche Désengagement
Centre du dos	Fuite existentielle		
Clavicule	Générosité	Désir de donner davantage	Générosité teintée d'intérêts à défendre
Avant-bras	Passage à l'action	Face intérieure : désir d'intervenir Face extérieure : dilemme entre deux obligations	Face intérieure : percevoir son intérêt à agir Face extérieure : se protéger, éviter d'agir
Sternum	Égo. Ce que je suis.		
Genoux	Être à la hauteur	Avant : désir d'être à la hauteur dans une situation de rapprochement Arrière : désir détourné d'être à la hauteur	Avant : désir d'être à la hauteur dans une situation conflictuelle Arrière : impuissance face à l'adversité
Ventre	Possession et matérialité	Fierté	Envie ou jalousie

2.4.4. Les positions et les mouvements du regard

Le mouvement des paupières et le choix de l'œil

Le mouvement des paupières sert, en situation de communication, à prendre et à donner la parole. « Généralement, les êtres humains se regardent lorsqu'ils prennent la parole, puis celui qui converse détache son regard de son interlocuteur pour revenir à lui lorsqu'il en a terminé. Il rend ainsi de nouveau libre l'espace de la parole. » (Turchet, 2004 p. 122)

Selon Philippe Turchet, l'œil gauche, régi par l'hémisphère droit, devient dominant en situation de lien. L'œil droit, régi par l'hémisphère gauche, est dominant en situation de circonspection, d'analyse ou de mise à distance.

Le mouvement des paupières est aussi un signe de réflexion, d'écoute et le clignement sert de ponctuation pour les idées. « Nous clignons des paupières pour envoyer de l'information extérieure dans notre cerveau. » (Turchet, 2004, p. 123). Quelqu'un qui a le regard fixe, les paupières ouvertes et immobiles est habituellement en écoute passive ou a arrêté de réfléchir.

Les mouvements des yeux dans les quatre quadrants du regard occidental

Les yeux témoignent de deux facteurs (temps et nature de l'information) quand ils sont en mouvement. « Les yeux cherchent le passé ou se projettent dans le futur. Les yeux montrent si l'information est chargée d'affect ou si elle est froide et cognitive. » (Turchet, 2009, p. 92)

Cette théorie est sous-tendue par la logique du mouvement transformée par notre apprentissage occidental de l'écriture. Ainsi, les occidentaux associent la gauche, (début de la ligne) au passé et la droite (fin de la ligne) au futur. En d'autres termes, les yeux qui cherchent des informations dans le passé ont tendance à se diriger vers la

gauche. Au contraire, si quelqu'un a besoin d'élaborer ou de construire quelque chose de nouveau (futur), ses yeux se dirigeront vers la droite.

La hauteur du regard, haut ou bas, serait en lien avec la nature de l'information selon qu'elle est du domaine de l'affect ou de la cognition. Le regard vers le haut, donc loin du corps, est lié à une information cognitive, froide et impersonnelle. Le regard vers le bas, près du corps, est un regard plus introspectif, plus chargé d'émotion et d'affects.

À titre d'exemple, lorsqu'une personne imagine, ment ou travestit la réalité, son regard se dirige vers le haut à droite puisqu'elle est en recherche d'informations cognitives au futur.

2.4.5. Exemples d'exercices en lien avec les théories de Turchet

a. Les autocontacts

- En utilisant une phrase du texte, explorer les différents autocontacts et leurs effets kinesthésiques et émotifs. Procéder ensuite à l'auto-observation pour comparer si ce qui a été observé concorde avec ce qui a été ressenti.

b. La « chorégraphie » synergologique

- Choisir un extrait du texte et y intégrer quatre autocontacts imposés à des moments précis. Refaire le même exercice, d'abord avec des autocontacts choisis par l'acteur, puis en laissant l'acteur choisir le moment où il exécute les autocontacts imposés. Finalement, reprendre l'extrait en laissant l'acteur entièrement libre du choix l'autocontact et du moment d'exécution.
- Noter ce que cela a pour effet comme acteur et comme observateur.

c. Le mensonge

- Choisir une phrase affirmative et y intégrer une gestuelle liée au mensonge (contact du nez, regard en haut à droite, geste opposé à l'axe de la tête, etc.).
- Noter ce que cela a pour effet comme acteur et comme observateur.

d. La position du regard

- Choisir un court extrait du texte et le dire en expérimentant les quatre quadrants du regard.
- Noter ce que cela a pour effet comme acteur et comme observateur.

e. La joute verbale

- Avec un partenaire, expérimenter la joute verbale avec le regard. Reproduire la séquence suivante : donner la parole avec le regard, laisser les yeux se promener dans l'espace puis redonner la parole avec le regard.

f. Le choix de l'œil

- Parler à quelqu'un en le regardant avec l'œil gauche, puis avec l'œil droit.
- Noter ce que cela a pour effet comme acteur et comme observateur.
- Noter si cela donne une impression de lien ou d'intimité avec l'autre ?

La synergologie est d'abord et avant tout une discipline d'observation. Le fait d'utiliser la gestuelle inconsciente pour recréer une émotion ou reproduire un état va à l'encontre des principes de lecture et d'interprétation de Turchet. En revanche, nous sommes d'avis, contrairement à ce qu'énonce la théorie synergologique, que la gestuelle inconsciente ne peut être complètement standardisée et formalisée en dehors

de tout contexte. Nous tenterons donc d'utiliser le lexique gestuel de la synergologie comme matériel d'inspiration, comme outil ludique ou comme complément au langage corporel de l'acteur.

2.5. Pat Ogden et les mouvements respiratoires

Pat Ogden est psychothérapeute et à l'origine de la psychothérapie sensorimotrice, qui est une approche visant à traiter un traumatisme ou un comportement en considérant les effets physiques entraînés par ces derniers. Ainsi, au lieu d'isoler le traumatisme uniquement par la cognition, la psychothérapie sensorimotrice propose de considérer comment celui-ci affecte le corps, la posture, la respiration et le mouvement, et comment le traiter par une approche somatique, complémentaire à la psychothérapie. Ogden dira : « *Yet the story told by the narrative somatic - gesture, posture, facial expressions, eye gaze and movement - is arguably more significant than the story told by words.* » (Ogden, 2015, p. 13)

Bien qu'Ogden dresse un portrait très complet des affects liés à l'intégralité du corps et à la posture, nous nous sommes attardée sur ses recherches concernant la respiration, à laquelle elle consacre un chapitre qu'elle introduit comme suit : « *using your breath explains the mechanisms of breathing, including how the breathing patterns can either exacerbate stress and dysregulation or reduce stress and support regulation* » (Ogden, 2015, p. 18). Cet aspect nous semblait des plus pertinents pour terminer notre parcours de l'étude de la gestuelle de l'acteur.

Elle décrit ensuite les modèles respiratoires qui caractérisent certains états psychiques. Nous prendrons appui sur ces exemples pour nos explorations.

Les personnes qui ont tendance à faire de l'hypoventilation sont souvent dans des états dépressifs ou d'évitement. En prenant des respirations peu profondes ou superficielles, ces personnes évitent des états émotifs envahissants.

Les gens qui ont tendance à faire de l'hyperventilation sont souvent sujets à des états de panique ou d'anxiété. Ils sont envahis par des émotions fortes et dépassés par des états émotifs incontrôlables.

Une personne qui ponctue sa respiration par de nombreux soupirs et des expirations longues peut être envahie par un sentiment de désespoir ou d'emprisonnement.

Les inspirations prises en bombant le torse, sans expirer pleinement, sont souvent le fait des personnes qui veulent paraître fortes, invincibles ou en contrôle de la situation, mais qui sont incapables de se laisser aller.

Les personnes qui sont soumises à beaucoup de pression ou à un désir de performance ont une respiration haute, rapide et peu profonde.

On retient son souffle dans une situation de panique, de stress ou suite à un traumatisme. Le manque d'oxygène crée dans le système nerveux une réaction d'alerte qui se répercute sous forme de tension dans la nuque et dans les articulations. Cette réaction que l'on nomme *sympathetic arousal* est une façon inconsciente de préparer le corps à réagir.

Ogden insiste sur l'importance d'observer et d'évaluer ses propres mécanismes respiratoires afin de pouvoir arriver à une forme de régulation. Nous tenterons de sensibiliser les acteurs à cet effet, mais aussi d'explorer différentes possibilités respiratoires en situation de jeu.

2.5.1. Exemples d'exercices en lien avec les théories d'Ogden

a. Expérimenter les différentes façons suivantes de respirer et noter (comme acteur et comme observateur) ce que cela produit comme effet :

- Avec ou sans le diaphragme.
- Rapide ou longue.
- Profonde ou superficielle.
- Longues inspirations, courtes expirations.
- Courtes inspirations, longues expirations.
- Par le nez, puis par la bouche.
- Avec obstruction partielle ou complète de l'inspiration ou de l'expiration.

b. Expérimenter les différents mécanismes respiratoires des états décrits plus haut et noter leurs effets sur le plan somatique.

c. Reprendre le même exercice avec le texte et voir comment cela affecte la gestuelle, la posture, mais aussi l'interprétation.

En somme, le contrôle de la respiration est un élément souvent abordé dans le travail de l'acteur. Ce dernier pourra puiser dans ces sources d'inspiration afin de plonger dans l'interprétation, dans la construction du personnage ou tout simplement pour mieux contrôler son état personnel déclenché par la représentation elle-même (nervosité, trac, peur).

2.6. Gregory Bateson et les principes de la *double contrainte*

Le texte dramatique est généralement riche en contradictions, en répétitions et en sous-textes qui peuvent être le reflet d'une communication systémique telle qu'elle

est décrite dans l'ouvrage *La nouvelle communication*. En effet, depuis les années 1950-1960, le modèle de communication ne repose plus sur

l'image du télégraphe ou du ping-pong – un émetteur envoie un message à un récepteur qui devient à son tour émetteur, etc. —, mais sur la métaphore de l'orchestre. La communication est conçue comme un système à multiples canaux auquel l'acteur social participe à tout instant, qu'il le veuille ou non : par ses gestes, son regard, son silence, sinon son absence. (Winkin, 1981, p. 7)

Les auteurs de *La nouvelle communication* ont aussi jeté des ponts entre la communication et le geste qu'ils définissent comme « un processus social permanent intégrant de multiples modes de comportement : la parole, le geste, le regard, la mimique, l'espace interindividuel, etc. » (Winkin, 1981, p. 24)

L'un des auteurs de cet ouvrage, Gregory Bateson, est l'instigateur de recherches sur le paradoxe de la communication et sur l'influence de l'inconscient du langage verbal et non verbal. Anthropologue et psychologue, il est le premier à différencier les deux types de langage : le verbal, qu'il définit comme organisé et contrôlé, et le non verbal, qui sert à véhiculer des concepts plus abstraits, des intentions, des attitudes ou des émotions. Il ajoutera que, pour bien saisir le message émis, il faut prendre en considération l'ensemble des signes.

Chez les humains, la formalisation et la classification des messages et des actions signifiantes atteignent une grande complexité avec, en outre, cette particularité que le vocabulaire qui peut exprimer des distinctions si importantes est pourtant très peu étendu ; si bien que, pour la communication de ces informations hautement abstraites et d'une importance vitale, il faut recourir à des moyens non verbaux : attitudes, gestes, expression du visage, intonations, ainsi qu'au contexte. (Bateson, 1980, p. 11)

Les recherches de Bateson l'ont ainsi mené à élaborer le concept de la *double contrainte* qui dit que, parfois, le message non verbal appuie le message verbal, mais que, parfois, il le contredit. De plus, « il reconnaît que le non verbal, par son côté non contrôlé, est probablement un type de communication plus honnête que le verbal qui peut, avec les mots, dire tout et son contraire. » (Chétochine, 2008, p. 12)

Ce principe nous servira d'abord à diversifier et à nuancer l'interprétation du texte de Lagarce. Parfois, le message physique entrera en contradiction avec l'intention de communication, parfois il sera en harmonie avec le propos ou l'objectif du message. Le langage microcorporel agira donc comme un langage parallèle, qui remplira « des fonctions radicalement différentes de celles du langage verbal que ce dernier ne saurait remplir convenablement ». (Bateson, 1980, p. 169)

Les différentes théories que nous avons abordées ont été la source d'inspiration de notre langage microcorporel. Les laboratoires nous ont servi pour l'exploration du vocabulaire, puis les acteurs se sont approprié certains éléments pour les intégrer à leurs interprétations du texte *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce. Le prochain chapitre reviendra sur la recherche-crédation et sera consacré à une brève analyse du texte dramatique ainsi qu'à la présentation des résultats.

CHAPITRE III

L'EXPLORATION DU LANGAGE MICROCORPOREL DE L'ACTEUR CRÉATEUR

Le présent chapitre servira à revenir sur le processus de recherche et de création. Nous commencerons par décrire la nature des laboratoires et revoir les principales étapes qui ont permis l'exploration et l'application des concepts. Nous expliquerons ensuite les principes de l'auto-observation qui ont accompagné le processus de recherche. *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce, nous a servi de matière dramatique dans les laboratoires et dans les démonstrations. Nous présenterons les différents éléments qui ont justifié ce choix. Finalement, nous ferons état de nos résultats en nous appuyant sur les commentaires des acteurs tirés des journaux de bord, des extraits vidéos des laboratoires, ainsi que des réponses au questionnaire auquel ils ont répondu.³

3.1. Les laboratoires : acteurs, contenu et procédés

Notre recherche-crédation s'est articulée autour de soixante heures de laboratoire s'échelonnant sur plus de douze semaines. Nous avons réuni une équipe de trois acteurs professionnels, Henri Chassé, Martine Pype-Rondeau et Julie Berson,

³ Le questionnaire ainsi que les réponses peuvent être consultés en annexe A (p.70). Nous avons choisi de conserver l'anonymat des participants dans leurs réponses afin de privilégier la partialité de la recherche.

provenant de différentes écoles, soit le Conservatoire d'art dramatique, le Collège Lionel-Groulx et l'École supérieure de théâtre de l'UQAM. Il était important pour nous de travailler avec des acteurs expérimentés et familiers au jeu réaliste afin de pouvoir pousser plus loin notre recherche. Ainsi, nous n'avions pas à leur enseigner l'analyse de texte ou à les diriger dans leurs choix interprétatifs réalistes. Les acteurs étaient autonomes dans la construction de leur personnage et possédaient tous un sens critique par rapport à leur travail. Les laboratoires se sont fait en deux étapes. La première visait l'exploration du langage microcorporel et la seconde fut consacrée à l'application de nos découvertes en contexte de création par la mise en scène des extraits de la conférence-démonstration. Le choix du texte *Le Pays lointain* de Lagarce fut déterminant pour notre recherche-crédation. Nous tenions à ce que les acteurs expérimente et approfondissent chacun des aspects du langage microcorporel à partir d'un texte réaliste.

3.1.1. *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce : matière dramatique en lien avec la recherche-crédation

Nous avons choisi d'explorer le langage microcorporel à travers l'interprétation de *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce. Dans cette pièce, « nous avons affaire, selon les propres mots de Louis, le protagoniste, à un “voyage en arrière” où, depuis le seuil de la mort, il s'agit de devenir le spectateur de sa propre vie ». (Sarrazac, 2012, p. 167)

Louis, après une absence prolongée, décide de retourner voir sa famille pour lui annoncer qu'il va mourir. Malheureusement, il repartira sans avoir pu délivrer cette triste nouvelle. Dans *Le Pays lointain*, « Jean-Luc Lagarce reprend la pièce *Juste la fin du monde*, tout en élargissant le cadre des relations à d'autres sphères de l'intime. » (Da Silva, 2008, p. 59). Cette réécriture est à l'image des personnages lagarciens qui sont obsédés par la précision de la pensée. En effet, ces derniers « essaient de parler juste, de corriger ce qu'ils viennent de prononcer, de le reprendre,

de l'effacer, de revenir en arrière » (Ryngaert, 2007, p. 121). Nous nous sommes donc intéressée aux monologues repris et enrichis par Lagarce dans cette œuvre autobiographique et testamentaire. *Le Pays lointain* est la dernière pièce de Lagarce, écrite en 1995 peu de temps avant qu'il succombe à la maladie du sida.

Le Pays lointain est un texte contemporain, empreint de réalisme, qui témoigne du « goût de Lagarce pour l'observation de la vie quotidienne, qu'elle soit familiale, amicale, artistique » (Douzou, 2001, p. 9). Ce drame moderne gravite autour de la sphère familiale, privée, et décrit une tragédie camouflée par des événements quotidiens. Dans ce texte, l'action dramatique compte moins que le dialogue, que la parole ou que la voix. L'action est simple, elle est le ballet des émotions qui entraîne cette parole fragmentée et fragile.

Les personnages sont donc engagés dans une forme narrative alternative qui oscille entre le dialogue de sourds, le monologue intérieur et la confidence directe au public. De plus, l'écriture, très proche de l'oralité dans les répétitions, les hésitations, les reprises et les ellipses, témoigne d'un souci de réalisme mais représente aussi une forme d'impasse de la communication. Jean Luc Lagarce dira : « je suis fasciné par la manière dont, dans la vie, les conversations, les gens, — et moi en particulier —, essaient de préciser leurs pensées à travers mille tâtonnements... au-delà du raisonnable ». (Lagarce, 1996, p. 7)

Le théâtre de Lagarce questionne la capacité de chacun à dire vraiment les choses. Ce texte très riche en contradictions, conflits intérieurs et en sous-textes nous semblait tout à fait à propos pour une partition microcorporelle. Cette dernière nous permettait d'exprimer physiquement ce que les personnages évitent de dire ou échouent à communiquer, et d'articuler les émotions réprimées des personnages.

De plus, ce texte que Sarrazac qualifie de « rapsodie de monologues » (Sarrazac, conférence, 2009) offrait aux comédiens la possibilité de construire une chorégraphie

gestuelle précise, sans interruption. Les répliques sont longues, truffées d'idées qui s'entrechoquent, et sont jalonnées par une ponctuation singulière qui nous rappelle le rythme de l'oralité. D'ailleurs, les points de suspension entre parenthèses sont souvent cités comme une particularité lagarcienne qui aurait pour effet de laisser entrevoir la part du vide dans la réplique. On pouvait donc interpréter ce vide comme des passages où le message émotif du personnage embrouillerait le message verbal. Ajoutons aussi qu'en ce qui concerne notre exploration, nous avons choisi d'adapter le niveau de langue à celui des acteurs par souci de réalisme.

Dans une conférence sur la notion de l'intime dans l'œuvre de Lagarce, Jean-Pierre Sarrazac dit que « la grandeur du théâtre d'aujourd'hui est d'être dans la petite échelle, de regarder dans les infimes détails de la vie et du langage » (Sarrazac, conférence, 2009). Cela nous amène à penser que le jeu de l'acteur peut aussi se conformer à cette échelle, à ces détails, à cette justesse de l'infiniment petit. L'exploration du langage microcorporel nous semblait être une avenue pour travailler ces textes qui, tout comme *Le Pays lointain*, demandent une justesse et une virtuosité en matière de jeu réaliste.

3.1.2. Explications des différentes théories

Une bonne partie de notre travail fut d'expliquer les différents concepts aux acteurs. Ainsi, nous avons passé en revue les théories du langage microcorporel tout en essayant de les rendre concrètes dans le travail de l'acteur. Il nous semblait primordial de faire comprendre à l'acteur l'importance du langage gestuel dans une situation de communication. Nous voulions qu'il prenne conscience de l'ensemble des signes qu'il envoie lorsqu'il bouge, sourcille ou place son regard. Trop souvent, l'acteur prend appui sur un travail rhétorique et analytique du texte, ce qui peut l'engager physiquement dans une forme d'immobilisme. L'exercice de l'anecdote et de l'auto-observation au naturel (voir chapitre II) fut particulièrement probant à ce

sujet. Après avoir visionné les extraits vidéos (sans le son), où l'on voyait chacun des acteurs raconter une histoire personnelle, nos comédiens ont remarqué à quel point leur corps était vivant et actif en état de communication. Nous avons pu leur faire voir comment leurs mains et leurs yeux bougeaient et s'agitaient pour illustrer leurs descriptions, préciser leur pensée ou parfois pour manifester un état ou une émotion. Ces gestes, qui se rapportent à la vie, au quotidien ou au discours, sont importants pour que le corps s'exprime et qu'il soit vivant. Le jeu réaliste, qui se veut le plus près de la vie, est donc inconcevable dans l'immobilité.

3.1.3. Expérimentations et applications

Les différentes explorations que nous avons proposées aux acteurs ont d'abord servi à une conscientisation corporelle. Tout au long du processus, nous avons tenté d'identifier le vocabulaire gestuel personnel de chacun. Avec la collaboration des acteurs, nous avons mis en lumière certains de leurs gestes et de leurs mouvements respiratoires, certaines de leurs habitudes corporelles et de leurs postures afin qu'ils prennent conscience de leurs habitudes ou du potentiel expressif de leur corps.

Puis, suite aux exercices proposés, nous avons tenté de développer de nouvelles possibilités d'expression. Parfois, nous imposions une partition gestuelle, parfois, nous laissions l'acteur choisir ses gestes parmi les éléments que nous avions explorés. Les techniques préconisées et les résultats diffèrent selon chacun des individus. Certains acteurs préféraient utiliser le langage microcorporel de façon plus libre et plus ludique. Ils s'en servaient, entre autres, pour préciser la composition d'un personnage ou pour s'exprimer silencieusement pendant les moments d'écoute. D'autres acteurs préféraient une chorégraphie plus précise et plus écrite, remarquant que cela leur permettait de garder l'esprit dans le présent et dans l'action. Le fait de se concentrer sur le geste les éloignait d'un jeu trop psychologique et leur donnait des repères clairs au moment de la représentation.

Cette idée de moment présent revient souvent dans les commentaires des acteurs, autant lors des ateliers que durant les représentations. L'attention portée sur le corps apporte beaucoup de détente et certains gestes ramènent directement à des états émotifs précis. Dans une partition microcorporelle bien intégrée, l'acteur est en confiance et peut s'appuyer sur des signes et des gestes clairs sans avoir à construire de fiction ou à retourner dans ses souvenirs. Sa concentration est dans le présent dans la mesure où les gestes sont bien mémorisés ou bien maîtrisés. Précisons par contre qu'au moment de la mémorisation et des différents enchainements, les partitions qui étaient fragiles rendaient l'acteur confus et cela pouvait même lui faire oublier son texte. Il était donc important de bien mémoriser les séquences et de répéter régulièrement les mouvements afin d'arriver à une plus grande fluidité.

3.1.4. l'auto-observation de l'acteur en processus de création

La difficulté de ce type de recherche se retrouve le plus souvent dans l'objectivation des découvertes et des résultats. Ainsi, étant le sujet et l'objet de la recherche, l'acteur se place dans une position où il doit apprendre à faire la part entre ce qu'il ressent et ce qu'il transmet dans sa création. Comme le mentionne Yvonne Laflamme dans un essai sur la recherche-crédation :

La formation artistique prépare peu l'artiste à la réflexion dans l'action et au retour réflexif nécessaire à l'observation objective de ses conduites cognitives et de ses comportements psychoaffectifs dans le cours de ses performances artistiques de quelque nature qu'elles soient. Il m'apparaît donc essentiel pour l'artiste chercheur d'acquérir des connaissances théoriques et de développer des habiletés pratiques, propres à l'objectivation de l'auto-observation, afin d'acquérir et de traduire avec cohérence un penser théorique conforme au niveau universitaire. (Laflamme, 2006, p. 66)

Dans nos laboratoires, l'auto-observation s'est faite de trois façons : par la rédaction de journaux de bord, par l'auto-observation guidée des vidéos des séances filmées, ainsi que par la mise en commun de nos propres observations et de celles de nos collègues lors de discussions. Ces outils nous ont semblé très utiles afin de permettre à l'acteur d'objectiver et de réfléchir, mais aussi afin que ce dernier puisse faire ses propres choix sur son interprétation.

La caméra, peu souvent utilisée lors des répétitions au théâtre, elle pourtant un moyen puissant pour que l'acteur puisse orienter son travail. Comme notre recherche exigeait la précision et que l'acteur devait se concentrer à la fois sur les effets somatiques (ce qu'il ressentait sur le plan physique) et sur l'aspect communicatif du geste, il était nécessaire de lui fournir un espace réflexif sur sa partition.

Les journaux de bord étaient rédigés immédiatement après les ateliers, mais les retours sur les laboratoires filmés s'effectuaient toujours quelques jours plus tard. Ainsi, l'acteur bénéficiait d'un moment de réflexion sur son travail, d'abord de l'intérieur, par l'introspection, puis de l'extérieur, par le visionnement.

Aussi, à la toute fin du processus, nous avons demandé aux acteurs de répondre à un questionnaire (voir annexe A) sur l'ensemble de la recherche et sur les possibles retombées de celle-ci pour leurs créations. Ce bilan leur a servi à faire le lien entre les laboratoires, les représentations et leurs pratiques respectives. Pour notre part, ce questionnaire nous a été utile afin de confirmer ou d'infirmer certaines hypothèses.

3.2. Synthèse des résultats selon les commentaires des acteurs

L'exploration du langage microcorporel a d'abord servi à « développer une conscience différente du corps sur scène comme objet en soi » (Participant 2). Les acteurs remarquent qu'avant même de parler, d'agir consciemment sur scène, leur

corps parle et surtout, il se fait comprendre. « Ce regard sur le langage de son propre corps et donc sur celui du personnage comme entité mais aussi en relation avec les autres me semble ouvrir des voies mal exploitées dans le jeu réaliste peut-être un peu moins dans des formes de jeu plus stylisées. » (Participant 2).

Selon les commentaires des acteurs, le micromouvement permet à l'acteur de rester actif, en état de jeu, et l'incite à engager tout son corps dans sa création. La conscience corporelle de l'acteur étant accrue, ce dernier peut se servir de toutes les parties de son corps pour s'exprimer, et ce, même dans un contexte de jeu réaliste. « Tout ce que mon corps connaît comme gestuel, que ce soit confortable ou non, peut être utilisé dans le jeu. » (Participant 1). L'acteur découvre qu'il peut s'exprimer différemment que par la parole, la voix ou les émotions. En effet, l'utilisation du langage microcorporel lui permet de ne pas avoir à engager sa propre émotivité. « L'utilisation du microlangage engage davantage mon corps dans ma partition de jeu. Celle-ci devient alors plus précise, car il est plus facile de reproduire un geste qu'une émotion. » (Participant 3). Il peut s'appuyer sur un langage physique, un ensemble de signes qui représentent la manifestation des émotions sans avoir à les incarner. Cette maîtrise corporelle et cette concentration sur l'action permettent à l'acteur de garder le contrôle pendant la représentation. Il n'a plus à se concentrer sur ce qu'il a à vivre, mais plutôt sur ce qu'il a à faire. « Les gestes deviennent des pierres blanches qui nous permettent de (re) trouver notre chemin émotif, de ne pas nous perdre dans la nuit (moments de stress ou problème technique) de la représentation. » (Participant 3). Nous réalisons que, même si au premier abord ce type de travail peut sembler contraignant, il offre finalement à l'acteur beaucoup de liberté de création. De plus, les acteurs soulignent aussi l'apport du langage microcorporel pour clarifier la matière dramatique. « Le travail sur la microgestuelle impose un certain rythme aux scènes. Une sorte de ponctuation qui aide à clarifier

discours et à le rendre crédible. » (Participant 2). Le travail de table a été remplacé par les différentes explorations qui ont ouvert de nouvelles voies d'interprétation des personnages et « l'analyse du texte a été effectuée par le corps. » (Participant 3).

3.2.1. L'apport kinesthésique du langage microcorporel

Comme nous le mentionnions dans le chapitre I, l'acteur en représentation doit faire face à toutes sortes de situations dans lesquelles il est appelé à maîtriser ses propres réactions et ses émotions. Au cours de nos laboratoires, nous avons expérimenté plusieurs outils et exploré leurs effets kinesthésiques. Certains acteurs ont donc découvert des mécanismes corporels leur permettant de se concentrer, de s'offrir un moment de déconnexion ou d'apaisement face au stress de la représentation.

Par exemple, afin de mieux contrôler son trac, l'acteur peut avoir recours à la respiration ou aux microcaresses. Afin de faire descendre la voix, il peut adopter différentes postures ou reproduire certaines expressions faciales. Certains gestes le ramènent aussi à des états de concentration ou d'éveil. D'autres gestes lui apportent détente ou réconfort et lui permet « de contrer les effets de perte de concentration causés parfois par la présence du spectateur, plus particulièrement lorsqu'il y a du public "stressant". » (Participant 3). Les outils que nous avons développés à travers l'exploration du langage microcorporel peuvent être aussi utiles à l'acteur afin qu'il puisse « maîtriser son individualité ». (Baldwin, 1999, p. 140)

La concentration kinesthésique par l'exploration du langage microcorporel permet aussi de stimuler l'instant présent dans le travail d'interprétation. « C'est à la fois un outil de recherche en répétition, mais aussi une façon de retrouver ou de redécouvrir la situation lorsqu'on avance dans une série de représentations. » (Participant 2)

« Toucher mon corps en état de jeu (microcaresses ou microdémangeaisons) me détend et me remet en contact mon émotivité et éveille mes sens. Le monde des sensations et des émotions se rencontrent sur les espaces sensibles de mon anatomie. Toucher mon corps me ramène aussi au moment présent tant en répétition qu'en représentation. » (Participant 3).

3.2.2. Les mouvements respiratoires et les autocontacts : les outils les plus pertinents selon les acteurs

Le travail sur la respiration est celui qui a donné les résultats les plus probants en répétition. En effet, nous arrivions à des résultats clairement visibles et à des transformations nettement observables quant à l'interprétation des acteurs. De plus, nous avons remarqué que la respiration engage souvent autant le comédien que le spectateur. Ainsi, nous remarquons que nous avons tendance comme observateur à emprunter le modèle respiratoire de la personne qu'on écoute et qu'on regarde. Inconsciemment, cette harmonie met au diapason la scène et la salle. Les acteurs nous ont aussi fait remarquer que la respiration durant les répétitions pouvait servir à travailler le rythme d'une scène, à ponctuer le texte ou à « exprimer et transmettre les enjeux du personnage. » (Participant 2).

Par contre, nous remarquons qu'il faut beaucoup d'entraînement pour que ce travail franchisse la salle de répétition puisque la respiration est souvent altérée par le stress de la représentation. Les acteurs remarque qu'elle est peut servir comme « base à tout mouvement. » (Participant 2). Comme le fait remarquer un des acteurs, « la respiration nous oblige à nous couper de notre stress » (Participant 1). Précisons, par contre, qu'elle est souvent plus utile à l'acteur pour lui permettre de s'autoréguler que pour nourrir son interprétation d'un personnage.

Les autocontacts, de leur côté, se sont avérés très utiles en représentation. D'abord, ils donnaient de nouveaux moyens expressifs à l'acteur. Ce dernier pouvait puiser dans un vocabulaire enrichi qui selon certains faisait une plus grande place à la clarté du discours, aux nuances et rendait l'interprétation des émotions plus concrète. La partition de gestes « donne aussi une certaine certitude que l'essentiel est communiqué par les gestes et que par conséquent que je peux être beaucoup plus simple et plus libre au niveau vocal et émotif. » (Participant 3). Au cours de nos laboratoires, les comédiens ont aussi exploré certains gestes quotidiens inconscients qu'ils n'auraient pas pensé utiliser sur scène. Lors de leurs observations, ils ont remarqué que certains gestes, qu'on pourrait qualifier de discrets ou d'intimes, sont souvent tout aussi porteurs de sens qu'un geste dit plus théâtral. L'exploration des autocontacts a permis à certains acteurs de choisir des codes différents et des nouvelles manières d'exprimer ou d'appuyer ce qu'ils voulaient communiquer. Aussi, la gestuelle liée à l'autocontact est très facile à utiliser; elle est rapide et discrète, et permet à l'acteur de proposer différentes avenues sans transformer complètement la composition de son personnage. « Je crois que ça pourra me permettre de travailler plus rapidement comme l'exige de plus en plus notre métier. Je me sens plus outillée à trouver des moyens d'exécuter les demandes d'un réalisateur ou d'un metteur en scène. » (Participant 3).

En résumé, nous constatons que, dans l'ensemble, la conscientisation corporelle et le potentiel expressif des acteurs se sont accentués pendant tout le processus de recherche. L'acteur, d'abord limité par les contraintes et les paramètres expressifs du langage microcorporel, a su retrouver une liberté, une curiosité de création et un plaisir à communiquer en utilisant ce vocabulaire. Nous pouvons comparer ce genre d'exploration à l'apprentissage d'une nouvelle langue. Au départ, cela nous semble assez ardu, confrontant et souvent même déroutant. Mais avec le temps, nous arrivons

à un niveau de connaissance et à une fluidité qui nous permettent non seulement de mieux nous faire comprendre, mais aussi de retrouver une liberté d'expression et de création.

« La microgestuelle est une façon de donner de la souplesse à un jeu stylisé et une colonne au jeu réaliste. » (Participant 2). Les acteurs conçoivent le langage microcorporel comme un outil facilement applicable à tout type de jeu (jeu à la caméra, jeu dans une salle intimiste, jeu contemporain ou classique, etc.), « en complément à d'autres techniques de travail » (Participant 1) déjà maîtrisées. « Cet outil permet de rester d'être au moment présent, d'être un interprète créateur, c'est-à-dire de savoir proposer, d'engager le corps et de construire un personnage. » (Participant 3). De notre côté, nous remarquons que le nouveau vocabulaire que nous partageons avec les acteurs nous permettait de les diriger facilement et avec fluidité. L'acteur disposait d'une matière concrète et efficace avec laquelle composer, ainsi il restait ouvert, actif et disponible aux différentes directives de la mise en scène. Nous observons aussi que les participants abordent le jeu réaliste sous un angle plus souple et plus détendu en profitant des outils du langage microcorporel.

CONCLUSION

L'objectif de ce mémoire-création était d'explorer les différentes possibilités expressives du langage microcorporel dans une partition réaliste. Nous cherchions à valider l'hypothèse selon laquelle le langage microcorporel peut servir à enrichir le travail physique ou émotif de l'acteur créateur.

Nous avons d'abord parcouru les théories classiques du jeu réaliste en étudiant les théoriciens et les praticiens les plus influents, dont Stanislavski, Strasberg et Chekhov. Puis, nous nous sommes attardée sur les théories de l'approche biomécanique selon Meyerhold et de la maîtrise du mouvement selon Laban afin de pouvoir tisser des liens entre les approches physiques et la tradition du jeu réaliste.

Nous avons ensuite recensé les théories et les pratiques de certains chercheurs dans les domaines de la communication non verbale, de la psychologie et du langage corporel inconscient. Cette recherche avait pour but de composer notre propre vocabulaire du langage microcorporel. Nous avons cherché d'abord à rassembler un ensemble d'éléments allant du comportement général aux microexpressions du visage, et de la gestuelle spécifique en état de communication aux micromouvements de la respiration. Pour ce faire, nous avons étudié les travaux de Desmond Morris, Paul Ekman, Philippe Turchet et Pat Ogden. Nous avons tenté d'associer les paramètres de notre recherche aux principes de la *double contrainte* de Gregory Bateson.

L'étape subséquente fut une auto-évaluation de notre recherche-création. Nous sommes revenue sur les principales étapes de nos laboratoires et avons souligné l'apport de l'auto-observation. Puis nous nous sommes penchée sur la création et sa

matière dramatique à travers une brève étude du texte *Le Pays lointain* de Jean-Luc Lagarce. Nous avons ensuite compilé les résultats de nos périodes de laboratoire et fait un retour sur nos représentations.

Ce qui nous importait avant tout dans cette démarche était la perspective de l'acteur. Nous avons cherché à savoir si le langage microcorporel pouvait lui être utile dans sa pratique ou dans sa création. Nous ne cherchions donc pas à imposer une méthode ou à proposer une technique spécifique de jeu, mais simplement d'amener l'acteur à se conscientiser et ainsi l'aider à développer son plein potentiel expressif. Chacun des acteurs a répondu positivement au sujet de la pertinence de cette recherche et a témoigné de son intérêt d'intégrer le langage microcorporel dans ses pratiques. En ce sens, notre recherche fut concluante.

Par contre, nos travaux furent balisés par certaines contraintes que nous pouvons catégoriser en termes de lieu, de temps et d'action. Ces grands axes ont déterminé les limites de nos possibles conclusions et ont soulevé plusieurs questionnements.

Les contraintes de lieu se définissent par le contexte spatial de la représentation. Nous nous nous questionnons sur l'utilisation du langage microcorporel dans différents lieux de représentation. Est-il réservé aux salles plus intimes ou est-il encore plus visible sur la scène des théâtres institutionnels ? Plusieurs intervenants, lors des conférences-démonstrations, ont aussi soulevé la question de l'utilisation du langage microcorporel sur un plateau de tournage. Est-ce un moyen d'expression plus pertinent pour le jeu devant la caméra ? Pour notre part, nous croyons que le langage microcorporel sert d'abord et avant tout à l'acteur, pour sa présence et sa créativité. Toutefois, il serait intéressant d'évaluer son efficacité dans différents lieux de création et de représentation.

La contrainte de temps fut la plus importante. Nous disposions d'un échéancier très serré pour la période de laboratoire et n'avions que trois représentations pour mettre

nos outils à l'épreuve. Ainsi, nous avons dû faire des choix très précis par rapport à nos explorations. En conséquence, peu de temps en laboratoire a été accordé à l'entraînement ou à la répétition des micromouvements. Nous aurions aimé éprouver nos outils sur une plus longue période pour observer si l'intégration du langage microcorporel pouvait devenir plus fluide. La contrainte de temps a fait en sorte que le vocabulaire gestuel était parfois plus mécanique qu'organique. Si nous reprenions la métaphore de l'apprentissage d'une nouvelle langue, nous pourrions dire que nous avons eu le temps d'apprendre les mots pour parler et nous faire comprendre, mais qu'il nous aurait fallu plus de temps pour apprendre à philosopher ou à écrire de la poésie.

En ce qui concerne l'axe de l'action, nous entendons plutôt le concept de liberté d'action. Est-ce que le langage microcorporel offre une plus grande liberté d'action ou limite-t-il l'acteur à une surconscientisation corporelle et émotive ? Nous aurions aimé profiter d'un réel contexte de production afin de mieux éclairer ces réflexions. Dans un tel contexte, nous croyons que le langage microcorporel peut aussi être utile au directeur d'acteurs ou au metteur en scène. En effet, cette approche peut offrir des solutions concrètes dans l'action tout en évitant les pièges de l'analyse psychologique. Un directeur d'acteurs pourrait donc utiliser certains éléments pour aider le comédien à clarifier son discours ou la représentation de certains états émotifs. Par contre, l'utilisation du langage microcorporel dans le but de créer une chorégraphie gestuelle parfaitement contrôlée serait, à notre avis, une erreur. Cela irait à l'encontre de la créativité du comédien et participerait à une « marionnettisation » du jeu. Nos travaux visaient, au contraire, à faire valoir la liberté et la créativité de l'acteur.

Finalement, il aurait été intéressant d'aborder d'autres matériaux dramatiques afin d'explorer davantage le potentiel de ce vocabulaire. Le théâtre contemporain regorge d'univers éclatés où l'acteur doit faire face à de nouvelles modalités influencées par

la performativité et à de nouveaux paramètres de narrativité. Sans parler de tous ces textes classiques qui sont souvent interprétés selon des normes expressives qui perdurent de par la tradition. Il serait intéressant de constater comment il est possible d'intégrer le langage microcorporel à travers différents styles et esthétiques du jeu.

En somme, nous croyons que le jeu de l'acteur évolue aussi rapidement que les nouvelles découvertes que nous faisons sur l'être humain. De fait, les avancées de la communication non verbale et de la neuropsychologie fournissent sans cesse des pistes innovantes pour enrichir l'interprétation réaliste. Nous espérons donc que cette recherche est le témoin d'un intérêt renouvelé pour l'art de l'acteur.

ANNEXE A

RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE SOUMI AUX ACTEURS SUITE À LA RECHERCHE-CRÉATION

Participant 1

Qu'avez-vous retenu de la recherche sur le langage microcorporel dans votre façon de jouer ou de concevoir le jeu?

Tout ce que mon corps connaît comme gestuel, que ce soit confortable ou non, peut être utilisé dans le jeu. Je n'ai plus le droit de me censurer dans ma gestuelle sur scène. Au contraire, c'est de là que naît la plus grande liberté. Rien n'est impossible ou interdit, ce n'est qu'une question de choix.

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en répétition?

- Le travail sur la respiration.
- L'imposition de geste précis sur certaines répliques, ça apporte tellement de choses nouvelles
- Se revoir en vidéo

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en représentation?

La respiration!!!! Tout le reste suit. Ça nous oblige à nous couper de notre stress.

Pensez-vous pouvoir utiliser le langage microcorporel concrètement dans votre métier? Si oui, de quelle façon? Sinon, pourquoi?

- Imposition de gestes inusités lors des répétitions
- Imposition de différentes respirations pour explorer un personnage et ses variantes possibles.
- Microgestuelle dans l'écoute lorsqu'on a peu de texte. Ça habite tout de suite le corps

Quelle matière auriez-vous aimé approfondir?

J'aurais aimé repartir sur un nouveau texte. En connaissant tous les outils déjà. Afin de voir comment le rythme de travail est influencé. Et voir comment j'arrive à jongler avec le tout maintenant que je maîtrise tout ça un peu plus.

Pensez-vous que l'exploration du langage microcorporel s'applique à un type de jeu en particulier (jeu à la caméra, jeu dans une salle intimiste, jeu contemporain ou classique, etc.)?

Avec quelques variantes, je pense que je peux l'appliquer partout. Et en complément à d'autres techniques de travail que je maîtrise déjà.

Autres commentaires :

Ben... merci. Je suis arrivée vraiment sans attentes devant ce travail. Et je me suis moi-même surprise à y trouver plein de choses. J'ai appris sur mon jeu et sur moi-même. J'ai hâte de voir où ça me mènera.

Participant 2.

Qu'avez-vous retenu de la recherche sur le langage microcorporel dans votre façon de jouer ou de concevoir le jeu?

Une conscience différente du corps sur scène comme objet en soi. L'acteur qui est souvent placé dans l'espace par la mise en scène et la scénographie développe peut-être plus rapidement une conscience des corps dans l'espace scénique. Ce regard sur le langage de son propre corps et donc sur celui du personnage comme entité, mais aussi en relation avec les autres me semble ouvrir des voies mal exploitées dans le jeu réaliste peut-être un peu moins dans des formes de jeu plus stylisées.

Dans mon cas, une sorte de concentration différente s'installait, qu'on pourrait qualifier de plus technique, ou plus loin de l'émotion comme on l'entend souvent. Mais cet état de jeu me semblait faire une plus grande place à la fois à la clarté du discours et à la complexité des situations en rendant cette émotion plus concrète pour le spectateur.

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en répétition?

Ce qui frappe d'abord c'est la respiration. Une chose que les acteurs utilisent, souvent sans le savoir, pour aborder un personnage. Mais, ironiquement, plus particulièrement au théâtre en représentation, la respiration est liée aux situations vécues par l'acteur, incluant le trac, la peur, etc. En répétition donc, on arrive peut-être plus facilement à reproduire intérieurement ce que la scène impose, par la respiration.

Mais aussi, le travail du corps en relation avec l'autre corps (personnage et acteur).

À mon avis, il ne s'agit pas d'isoler un outil en particulier, ce qui pourrait nous pousser à développer une série de trucs pour approcher le jeu naturel en passant à côté de l'essentiel.

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en représentation?

Encore là la respiration, mais plutôt comme manière d'exprimer et de transmettre les enjeux du personnage.

Et surtout, ce travail sur la microgestuelle impose un certain rythme aux scènes. Une sorte de ponctuation qui aide à clarifier discours et à le rendre crédible.

L'aspect expérimental de la présentation qui demandait un travail plus pointu qu'à l'habitude, amenait une autre forme de concentration. J'imagine pouvoir atteindre une plus grande liberté comme acteur simplement en étant plus attentif à la microgestuelle.

Pensez-vous pouvoir utiliser le langage microcorporel en représentation?

Oui certainement. C'est à la fois un outil de recherche en répétition, mais aussi une façon de retrouver ou de redécouvrir la situation lorsqu'on avance dans une série de représentations.

Pour aborder autrement le travail répétitif des représentations, et d'une certaine façon éviter de plafonner en trouvant d'autres repères.

Quelle matière auriez-vous aimé approfondir?

La respiration comme base à tout mouvement. Un travail sur les regards aussi.

Comment arriver à inclure le public dans une scène en gardant la force du jeu réaliste

Pensez-vous que l'exploration du langage microcorporel s'applique à un type de jeu en particulier (jeu à la caméra, jeu dans une salle intimiste, jeu contemporain ou classique, etc.)?

Il ne faut pas oublier que le travail qu'un acteur fait à la caméra sera vu, retravaillé, coupé monté par la suite et que les décisions prises seront celles de toute une équipe. Caméra, réalisation, montage, cadrage.

En revanche au théâtre, et particulièrement en représentation, l'acteur est au volant. Il peut à tout moment réajuster le tir, et explorer de nouveaux aspects de la gestuelle, de la respiration, des regards.

Dans une petite salle, le terme de micro s'applique encore mieux, mais je dirais que sur un grand plateau, la difficulté de concilier son propre travail et la mise en scène est parfois difficile.

Mais c'est peut-être là que l'exploration de la gestuelle est la plus passionnante, puisque le corps dans un plus grand espace devient un autre instrument avec d'autres possibilités.

Peu importe le style (classique actuel, etc.)

La microgestuelle est une façon de donner de la souplesse à un jeu stylisé et une colonne au jeu réaliste.

Participant 3

Qu'avez-vous retenu de la recherche sur le langage microcorporel dans votre façon de jouer ou de concevoir le jeu?

Je vois assurément plus mon corps et mon visage comme une matière que je peux sculpter et qui peut communiquer beaucoup de messages aux spectateurs sans que ma pensée intervienne.

L'utilisation du microlangage engage davantage mon corps dans ma partition de jeu. Celle-ci devient alors plus précise, car il est plus facile de reproduire un geste qu'une émotion. Ces moments chorégraphiés me donnent des points de repère, me donnent un certain tempo, m'empêchent de précipiter certains moments. Les gestes deviennent des pierres blanches qui nous permettent de (re) trouver notre chemin émotif, de ne pas nous perdre dans la nuit (moments de stress ou problème technique) de la représentation.

Toucher sur mon corps en état de jeu (microcaresses ou microdémangeaisons) me détend et me remet en contact mon émotivité et éveille mes sens. Le monde des sensations et des émotions se rencontrent sur les espaces sensibles de mon anatomie. Toucher mon corps me ramène aussi au moment présent tant en répétition qu'en représentation.

Parfois dans mon travail, par manque de confiance, je pousse ou retiens l'émotion. Cette méthode me permet de jouer sur une base solide, dans des contraintes qui me mènent finalement à beaucoup de liberté.

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en répétition?

L'exploration des différentes respirations et des quatres verbes sur le texte a permis de révéler des nuances et des interprétations parfois très originales ou parfois simplement très justes, très vraies, et ce en passant par le corps et non la tête. Beaucoup de choses me sont apparues grâce à ces explorations. Elles sont en quelque sorte remplacées le travail de table. L'analyse du texte a été effectuée par le corps.

L'utilisation des verbes aussi bien que des respirations engage tout le corps et la tête de l'acteur et lui donne ainsi beaucoup de présence. Ces exercices me donnaient accès à des nouvelles zones de jeu, à des chemins trouvés par l'action.

Quels sont les outils qui vous ont semblé les plus pertinents en représentation?

Ma partition de microgestes me permet de rester dans le moment présent et de contrer les effets de perte de concentration causés parfois par la présence du spectateur, plus particulièrement lorsqu'il y a du public « stressant ». Cette partition m'éloigne de l'autojugement en amenant mon attention de le faire, dans le moment présent. Elle me donne aussi une certaine certitude que l'essentiel est communiqué par les gestes et que par conséquent que je peux être beaucoup plus simple et plus libre au niveau vocal et émotif. Le langage microcorporel permet d'établir des propositions très franches.

Pensez-vous pouvoir utiliser le langage microcorporel concrètement dans votre métier? Si oui, de quelle façon

Oh oui!

D'une part, je crois que ces outils prendront toujours part dorénavant à la construction de mes personnages et me permettront de faire des propositions plus franches et surtout de combattre les effets du stress en audition. D'autre part, je crois que ça

pourra me permettre de travailler plus rapidement comme l'exige de plus en plus notre métier. Je me sens plus outillée à trouver des moyens d'exécuter les demandes d'un réalisateur ou d'un metteur en scène. Le langage microcorporel permet de faire aussi de la dentelle, c'est-à-dire des nuances très payantes visuellement au cinéma.

Quelle matière auriez-vous aimé approfondir?

En fait, j'ai surtout hâte de constater quels effets auront ces outils sur mon prochain projet de jeu avec un réalisateur et metteur en scène qui ne connaît pas la méthode. Ma réflexion s'approfondira alors grandement sur notre travail exploratoire réalisé dans le cadre de la maîtrise.

Pensez-vous que l'exploration du langage microcorporel s'applique à un type de jeu en particulier (jeu à la caméra, jeu dans une salle intimiste, jeu contemporain ou classique, etc.)?

Non, pas du tout. Dans tous les types de jeu cet outil permet de rester d'être au moment présent, d'être un interprète créateur, c'est-à-dire de savoir proposer, d'engager le corps et de construire un personnage. La microgestuelle nous permet de révéler en finesse l'état émotif d'un personnage. Ils utilisent les gestes qui nous trahissent dans la vie, qui révèlent souvent ce que nous cachons.

Par contre, je crois que le langage microcorporel utilise différemment ces forces selon le type de jeu. Au théâtre, il permet de construire un personnage, de stabiliser la partition de jeu du comédien, de le détendre, de se tracer un chemin, peu importe si le spectateur peut percevoir le geste. Tandis qu'au cinéma, je crois que cet outil a une portée d'abord visuelle, les gestes qui sont sous la loupe de la caméra apportent un langage complexe et intéressant. Ils permettent de communiquer plus intensément avec le public. Au théâtre, je crois qu'ils me permettent d'abord de communiquer plus intensément avec moi. Au cinéma, le langage microcorporel est plus visible pour le spectateur. Au théâtre, il a un effet sur les sens du spectateur sans que celui-ci en soit

conscient. Un lien se crée entre les sensations du personnage et du public. Ainsi, je crois que cet outil engendre un lien plus intime, plus juste avec l'auditoire.

APPENDICE A

DVD DE LA VIDÉO DE LA CONFÉRENCE-DÉMONSTRATION

RÉFÉRENCES

THÉORIES DU JEU DE L'ACTEUR

Aslan, O. (1994). *Le corps en jeu*. Paris : CNRS Éditions.

Aslan, O. (2005). *L'acteur au XX^e siècle : éthique et technique*. Vic-la-Gardiole : L'Entretemps.

Baldwin, J. et Mederos Syssoeva, K. (1999). « La biomécanique de Meyerhold et l'acteur contemporain : comment former l'acteur complet ». *L'Annuaire théâtral : revue québécoise d'études théâtrales*, 18, p. 134-150.

Barba, E. et Savarese, N. (1985). *L'anatomie de l'acteur : un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Cazilhac (France) : Bouffonneries-contrastes.

Barrault, J.-L. (1959). *Nouvelles réflexions sur le théâtre*. Paris : Flammarion.

Chekhov, M. (1980). *Être acteur : technique du comédien*. (E. Janvier et P. Savatier, trad.). Paris : Pygmalion.

Diderot, D. (1981). *Paradoxe sur le comédien*. Paris : Flammarion.

Féral, J. (1989). « On n'invente plus de théories du jeu » : Entretien avec Ariane Mnouchkine. *Jeu : revue de théâtre*, 52, p. 7-14.

Jouvet, L. (2009). *Le comédien désincarné*. (coll. Champs arts). Paris : Flammarion.

Kemp, R. (2012). *Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us About Performance*. New York: Routledge.

Knebel, M. (2006) *L'analyse-action : en deux livres et quelques annexes* (N. Struve, S. Vladimirov et S. Poliakov trad.). Arles : Actes Sud.

Konijn, E. (2001). « Analyse des émotions de l'acteur : la théorie des émotions-tâches ». Dans Féral, J. (2001). *Les Chemins de l'acteur. Former pour jouer*. Montréal : Québec Amérique.

Laban, R. (1994). *La maîtrise du mouvement*. (J. Challet-Haas et M. Bastien trad.).

Arles : Actes Sud.

Lecoq, J. (1997). *Le corps poétique : un enseignement de la création théâtrale*. Arles : Actes Sud

Meyerhold, V. (1963). *Le Théâtre théâtral*. (N. Gourfinkel trad.). Paris : Gallimard.

Oida, Y. (2008) *L'Acteur rusé*. (V. Latour-Burney. trad.). Arles : Actes Sud.

Ouaknine, S. (1995). « Les anticorps de l'acteur ». *L'Annuaire théâtral : revue québécoise d'études théâtrales*, 18, p. 93-107.

Pezin, P. (2003). *Étienne Decroux, mime corporel*. Saint-Jean-de-Védas : L'Entretemps.

Picon-Vallin, B. (2005). *Vsevolod Meyerhold*. (Série : Mettre en scène). Arles : Actes Sud.

Perelli-Contos, I. (1988). « Stanislavski et Meyerhol : pionniers de la pédagogie théâtrale ». *Études littéraires*, 20 (3), p.13-25

Rokem, F. (1987). « Acting and Psychoanalysis: Street Scenes. Private Scenes, and Transference ». *Theatre Journal*, 39 (2), p. 175-184.

Stanislavski, C. (1963). *La Formation de l'acteur*. (E. Janvier trad.). Paris : Payot.

Stanislavski, C. (1984). *La Construction du personnage*. (C. Antonetti trad.). Paris : Pygmalion.

Strasberg, L. (1965). *Le travail à l'Actors Studio*. (D. Minot trad.). Paris : Gallimard.

Thénon, J-L. (1988). « Stanislavski : théorie et pratique de l'action. De la formation traditionnelle à la pédagogie théâtrale scientifique ». *Études littéraires*, 20 (3), P.51-59.

Ubersfeld, A. (1996). *Lire le théâtre II. L'école du spectateur*. Paris : Belin.

Vitez, A. (1994). *Écrits sur le théâtre 1.L'École*. Paris : P.O.L.

LA COMMUNICATION NON VERBALE ET LE LANGAGE CORPOREL

Barrier, G. (1996). *La communication non verbale*. Issy-les-Moulineaux : ESF

Éditeur.

Bateson, G. (1980). *Vers une écologie de l'esprit, Tome II*. (F. Drosso et L. Lot trad.). Paris : Seuil.

Brunel, G. (1979). « Le corps humain comme outil de communication : perspectives méthodologiques actuelles ». *Anthropologie et Sociétés*, 3 (2), p. 1-20.

Chétochine, G. (2008). *La vérité sur les gestes*. Paris : Groupe Eyrolles.

Ekman, P. (1972). *Emotions in the Human Face*. New York: Pergamon Press.

Ekman P. et Friesen V. (1975). *Unmasking the Face. A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*. New Jersey: Prentice-Hall.

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: St. Martin's Griffin.

Feyereisen, P. et De Lannoy, J.-D. (1985). *Psychologie du geste*. Bruxelles : Pierre Mardaga Éditeur.

Moore, N.-J., Hickson, M., et Stacks, D. W. (2010). *Nonverbal Communication: Studies and Applications*. New York: Oxford University Press.

Morris, D. (1977). *La Clé des gestes*. (Y. Dubois et Y. Mauvais trad.). Paris : Bernard Grasset.

Hall, E. T. (1984). *Le langage silencieux*. (J. Mesrie et B. Niceall trad.). Paris : Seuil.

Sartre, J.-P. (1995). *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris : Hermann.

Turchet, P. (2009). *Le langage universel du corps : comprendre l'être humain à travers la gestuelle*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Turchet, P. (2004). *La synergologie : comprendre son interlocuteur à travers sa gestuelle*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Winkin, Y. (1981) *La nouvelle communication*. (D. Bansard, A. Cardoen, M.-C. Chiarieri et J.-P. Simon trad.). Paris : Seuil.

Wittezaele, J.-J. (2008). *La double contrainte : L'influence des paradoxes de Bateson en Sciences humaines*. Bruxelles : Éditions De Boeck.

Site officiel de la synergologie [s. d.]

<http://synergologie.org>

Morphogestuelle [s. d.]

<http://www.morphogestuelle.com>

PSYCHOLOGIE ET NEUROPSYCHOLOGIE

Bouchard, C. (2009). « Allan Schore réchauffe les cerveaux ». *Psychologie Québec*, 26 (1), p. 16-18.

Schore, A. (2008). *La régulation affective et la réparation du Soi*. (groupe NeuROgestalt trad.) Montréal : Les Éditions du CIG.

Ogden, P. et Fisher, J. (2015). *Sensorimotor Psychotherapy: Interventions For Trauma and Attachment*. New York: W. W. Norton.

Porges, S. W. (1997). Emotion : An Evolutionary By-Product of the Neural Regulation of the Autonomic Nervous System. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 807, p. 62-77.

JEAN-LUC LAGARCE

Douzou, C. (2011). *Lectures de Lagarce : Derniers remords avant l'oubli. Juste la fin du monde*. Rennes : Presses universitaires de Rennes.

Lagarce, J.-L. (1996). « Vivre le théâtre et sa vie », *Théâtre/Public*, 129, (mai-juin 1996), p. 5-10.

Lagarce, J.-L. (1999). *Théâtre complet III*. Besançon : Les Solitaires Intempestifs.

Lagarce, J.-L. (2007). *Journal Vidéo*. Besançon : Les Solitaires Intempestifs.

Moreira Da Silva A. (mars 2008). « Briser la forme : vers un "paysage fractal" ». Dans J.-P. Sarrazac et C. Naugrette (dir.). *Jean-Luc Lagarce dans le mouvement dramatique*. Actes du colloque organisé par l'Institut de Recherche en Études Théâtrales de l'université Paris III-Sorbonne nouvelle et le Théâtre national de la Colline les 28 et 29 mars 2008. Besançon : Les Solitaires Intempestifs.

Ryngaert, J.-P. (2007). « *Juste la fin du monde* : dire avec une infinie précision ». Dans *Lire un classique du XX^e siècle : Jean Luc Lagarce*. Besançon : Les Solitaires Intempestifs.

Sarrazac, J.-P. (décembre 2009). *Jean-Luc Lagarce : l'écriture de l'intime*. Communication présentée à la Bibliothèque nationale de France, Paris.

Sarrazac, J.-P. (2012). *Poétique du drame moderne : De Henrik Ibsen à Bernard-Marie Koltès*. Paris : Seuil.